44 THOUGHTS ON LOVE AND LIFE



LOVE LIFE

حەز ژ ژیانێ بکە

وەرگێران

دیان جەمیل

#44

Love Life

حەز ژ ژیانێ بکە

وەرگێڕان

دیان جەمیل

#44

حەز ژ ژیانێ بکە

- ناڤێ پەرتووکێ ب زمانێ عەرەبی (زمانێ ڕەسەن): حب حیاة
- وەرگێڕان بۆ کوردی: دیان جەمیل
- پێداچوونا زمانی: ئازاد مارونسی
- دیزاینا بەرگی: ئەیوب گارە
- دیزاینا ناڤەرۆکێ: دیان جەمیل
- تیراژ: 1000 دانە

ل ڕێڤەبەریا پەرتووکخانەیێن گشتی ل پارێزگەها دهۆکێ ژمارا سپاردنێ (D-18\2069\) یا سالا 2018 پێ هاتیەدان

پێشەکی

#44_حەز_ژ_ژیانێ_بکە، پەرتووکەکە بەحسێ ژیانێ و حەژێکرنا وێ د چل و چوار بوچوونێن جودا جودا دا دکەت! بەلێ، هەر کەسایەتیەکا من بۆ ڤێ پەرتووکێ هەلبژارتی بەحسێ لایەنەکێ ژیانا خوە دکەت ڤێجا چ یێ خوش یان خەمگین بیت. هندەك ژ وان کەسایەتیان بیرۆکەیەکا گرنگ هەلبژارتی یە و گەنگەشە کریە و پاشی بەحسێ بوچوون و سەربورا خوە کریە. هندەکێن دی ژی بەحسێ بابەتەکی ب درێژاهی یان چیرۆکەکا کاریگەر د ژیانا خوە دا کریە.

هژمارەکا جودا جودا یا کەسایەتیان بەشداری د ڤێ پەرتووکێ دا کریە، کەسایەتییێن مەزن و یێن بچووك، یێن زەلام و یێن ژن، هەتا سوپەرمانی ژی دەربرین ژ خەم و ئازارێن خوە بۆ مە کریە.

مە چیرۆك و سەرهاتییێن ڤێ پەرتووکێ ژ هژمارەکا ژێدەران وەرگرتینە و ل دوماهیا هەر چیرۆکەکێ بوچوونا خوە یان کومێنتەك یان گوتنا کەسەکێ ناڤدار یاکو پەیوەندی ب چیرۆکێ ڤە هەی دگەل وەرگێڕانا وێ بۆ زمانێ ئینگلیزی دانایە.

تو دشێی ببیه کەسەکێ جودا

فران

پشتی دایك و بابێن من ژێکڤەبووین، ئەز و خووشکا خوە نەچار بووین ل خانیێ ئێتیمان بژین. ئەو نە جهەکێ باش بوو کو مرۆڤ تێڤە مەزن ببیت و ل دوماهیێ هەر هەمموو زارۆك دا ژ وێرێ بارکەن.

د ڕاستی دا ئەو نە دەستپێکەکا باش و جوان بوو د ژیانێ دا، چونکی هندەك زارۆکێن ل وێرێ د پێنگاڤێن خوە یێن دەستپێکێ دا بوون بەرەڤ جیهانا تاوانان. ڕۆژەکێ دەمێ ل هیڤیا پاسا سپێدەهیان، ژ نیشکەکێ ڤە زارۆکان هەمموویان کرە ڤێژی دەمێ ماموستایەك ب ترۆمبێلا خوە ل بەرامبەر وان بوری. وان گوتە من دێ تە قووتین هەکە توژی دگەل مە لێ نەکەیە ڤێژی و هەوار.

ل وی دەمی هێشتا زارۆك دهاتنە قووتان و ماموستایان ڕاستەهێل ل دەستێن وان ددان دەمێ شاشیەك یان ڕەفتارەکا نە جوان کربایە، ئەو کەسە ژی ماموستاییێن مە بوون.

ئەز بەرەڤ پولا خوە ڤە چووم و سەرێ من یێ چەماندی بوو و د بن چاڤکان ڕا من تەماشەی وێ دکر. دەمێ من گوهـ ل ناڤێ خوە بووی کو هاتیە گازیکرن، گەلەك ترسیام و تێکچووم. دەمێ بەرەڤ ژوورا وێ ژی ڤەدچوویم، من هزردکر دێ من ب ڕاستەهێلی قوتیت، لێ وێ دەستێ من گرت و ئەو نێزیکی خوە کر ل دەمەکی کو من خوە دگڤاشت و بزاڤ دکر ژێ دوور بکەڤم.

وێ گوتە من: "ڕاوەستە، کا وەرە دەف من".

ب ئارامی دەستێ خوە ل دور گوهێ من ئالاند و بەردەوامی دا ئاخفتنا خوە: "تو دشێی ببیە کەسەکێ جیاواز".

ئەز حێبەتی مام و تەماشەی ناڤچاڤێن وێ کر، لێ وێ جارەکا دی گوت: "تو دشێی ببیە کەسەکێ جیاواز، یا ل سەر تە پێدڤی نینە تو وەکو وان بی."

پەیڤێن وێ ژیانا من هەموو گوهاڕت. ئەو دەم ساتێ هاتنا سرووشەکێ بوو د ژیەکێ هێشتا گەلەك بچووك دا.

پشتی هینگێ ئەز بوومە کەسەکێ سەرکەفتی د ژیانێ دا و قەت جارەکێ ژی من هەست ب هندێ نەکر کو پێدڤیە پشکداریێ د وان کار و چالاکیان دا بکەم یێن زیانێ دگەهینە خەلکی. ئەز شیام ل سەر ڕەوشتێ خوە مەزن ببم و شیام دەربڕینێ ژ ناخێ خوە بکەم. ئازارا لێدانا جەستەیی گەلەك کێمتر بوو ژ لێدانا ڕوحی یا وێ ڕۆژێ من ژ ماموستایا خوە وەرگرتی ئەوا کو بەری هینگێ من ڕەفتارەکا نەجوان دگەل کری، لێ دگەل هندێ ئەو بوو ئەگەر ئەز د ژیانەکا باش و سەرکەفتی دا بژیم، ئەوژی ب هاریکاریا وان پەیڤێن کورت و سادە یێن پێشکێشی من کرین: "تو دشێی ببیە کەسەکێ جیاواز".

You can be different
http://www.values.com

#1

The things that make me different are the things that make me dare to be different.

ئەو تشتێن دبنە ئەگەر ببمە کەسەکێ جیاواز، ئەو تشتێن یێن ڤێرەکیێ ددەنە من ببمە کەسەکێ جیاواز.

باهۆزەکا ڕوحی

ئانی ماکماهون

د ڕۆژەکا هاڤینێ یا هین دا ژ مال دەرکەفتم. هەتاڤێ هەموو تشت گەش و ڕوهن کربوون. هەلبەت ڕۆژەکا گەلەك خوش بوو ژ بۆ گەشت و سەیرانان ئەگەر هێشتا کەسەك هەبیت بشێم گەشتەکێ دگەل بکەم.

گومان تێدا نەبوو کو باهۆزەکا ڕوحی دلێ من هەژاند، بۆ چەند ساتەکان رۆناهیا بریسیا وێ ل هەستێن من یێن ڤەشارتی ل بن هیڤیێن هەڕشی ڤە دا. د ناخێ من دا، چیکێن رۆندکان دبارین داکو بەرمایکێن خەونێن من یێن رۆمانسی بشوون.

ل بنگەهێ ڕاوەستیانا پاسان ل سەر کورسیکەکێ ڕوونشتم و پەرتووکەك د دەستێن من دا بوو و بۆ جارا پێنجێ ل سەر یەك من هەمان پاڕاگراف دخواند. من بزاڤ دکر خوە ب سەرڤە ببەم و گوهێ خوە نەدەمە ڕەوشا سەقایێ د ناخێ خوە دا. پاشی من ب بەرچاڤکەکا هەتاڤێ هەردوو چاڤێن خوە یێن وەرمتی نخافتن، ڕەنگڤەدانا گولەکا نێزیك ل پێشچاڤێن من دیاربوو. جارەکا دی ئەڤینیێ ناکەم، ئەڤینی ب تنێ ئاشوپەکە نە هەر جهێ تە بڤێت دێ تە بەتێ.

ل وی دەمێ دناڤ هزرێن خوە دا نقووم بوویم، من ئاگەهـ ژ وی زەلامی نەبوو یێ ب ڕەخ من ڤە ڕوونشتی.

"ببورە خانم، ئەز دبینم تو یا پەرتووکەکا نڤیسەر *ئاو. هێنری دخوینی*، ئەو باشترین نڤیسەرە ل دەڤ من."

دەنگێ وی یێ کوور ئەز مەندەهوش کرم، گرنژینا وی یا نازك دلێ من یێ دامای بەختەوەر کر و هندەك ژ عەورێن باهوزێ ل سەر دلێ من لادان.

من ڤیا ب هەمان گرنژین ل بەرامبەر وی ڕاوەستم: "ئەو باشترین نڤیسەرە ل دەڤ من ژی."

پشتی هینگێ مە نێزیکی پازدە خولەکێن دی پێکڤە بوراندن و بەحسێ ئەدەب و کاریگەریا وێ ل سەر شارستانیا ئەڤرۆکە کر. د وی دەمی دا پاسەك گەهشتبوو بنگەهی و بوری بوو و مە هوسا خوە دیار دکر کو مە ئاگەهـ ژێ نەبوویە.

وی گوت: "بو زانین، ناڤێ من مارکە"، پێلەکا کارەبێ د ڕەهێن من ڕا بوری دەمێ دەستێ خوە یێ گەرم کریە د دەستێ من دا.

"ئەرێ تە دڤێت شیڤێ پێکڤە بخوین؟". ڕوییێن من سۆر بوون، لێ وی بەردەوامی دا ئاخفتنا خوە و گوت: "دا سەر و ژ نوو دەستپێبکەینە ڤە، ئەرێ ئەڤ چەندە چێدبیت؟ ل من ببورە ژ بەر ڤێ سپێدێ."

کێلەستوون دەرکەفت کو ئاماژە دکرە دلەکێ زێرین، ئەز ژی ب دووف کەفتم.

Spiritual Thunderstorm
https://letterpile.com

#2

Love is sinking into the bottom in one moment and ascending to the very top in the next. Love in the only crazy, rational thing in the world.

ئەڤینی ئەو نقوومبوونە یا د چریەکەکێ دا مرۆڤ دکەڤیتە د بنی دا و دچرکەیا ل دووڤ دا بەرەڤ گوپیتکێ بلند دبیت. ئەڤینی دیناتیا ئیکانەیا ب ئاقلە ل جیهانێ.

شاکارەکا هونەری

ئەنجیلا برادلی

ژیێ من هێشتا چوار سال بوون دەمێ ژ دەرڤە یاری دکرن. من ترۆمبێلا باپیرێ خوە دیت و د دلێ خوە دا گوت نابیت باپیرێ من ترۆمبێلەکا هوسا کرێت و پیس بهاژووت. پشتی هینگێ من گالونەکا بویاغێ پێوەرکر. ئەرێ ئەو چ بیرۆکە بوو! پاشی من فرچەك ئینا و ب بۆیاغێ هەموو لایێن وێ خال لێکرن هەتا بوویە ترۆمبێلەکا خالدار.

ئەز ل سەر بانێ ترۆمبێلێ بووم دەمێ باپیرێ من ژ مال دەرکەفتی و هوسا دیاربوو ئەو یێ بەختەوەرە.

"ئەڤە جوانترین ترۆمبێلە من د ژیانا خوە دا دیتی ئەنجیلا"

ئەز دبێژم هندەك جاران کەسێن مەزن خوە ژ هندێ نادەنە پاش کو تشتان د چاڤێن زارۆکان دا ببینن. ئەو دشیا من بقووتیت، لێ ل شوونا هندێ وی بۆ من گرنژی و وەکو زارۆیەکا بچووك کەیفخوش کرم ب وی کارێ من کری.

My Masterpiece
http://www.rd.com

#3

Never break a child’s heart, because he will grow up and he will never forget that.

چ جاران دلێ زارۆکی نەشکێنە، چونکی ئەو دێ مەزن بیت و ڤێ چەندێ ژبیرناکەت.

بەردەوام پێنگاڤان بەرەڤ پێش بهاڤێرە

فڕان بریگز

ل هەیڤا بوری هەڤالەکا من یا نێزیك پەیوەندی ب من کر، دەمێ من گوهداریا وێ دکری گەهشتمە وێ بریارێ کو هەموو ئەو تشتێن ڕەنگە د ژیانا وێ دا بەرەڤ خرابیێ ڤە بچن، د ڕاستی دا یێن بەرەڤ خرابوونێ ڤە چووین. یان ژی دبیت من هوسا هزرکر بیت.

لێ وێ گوتە من: "فڕان، من هزرا خوە د هندێ کر کو بێژمە تە سەرەڕای هەموو وان نەخوشی و ئاریشەییێن د ژیانا من دا هەین، لێ ژیان هەر دێ یا بەردەوام بیت و ئەز ژی دێ بەردەوام پێنگاڤان بەرەڤ پێش ڤە هاڤێژم. من گەلەك تشت هەنە وەل من بکەن یا سوپاسداربم. گەلەك ژن هیڤیان دخوازن کو ل جهێ من بانە، ئەز ژی دێ ڤێ چەندێ کەم."

د ڕاستی دا هەر کەسەك ژ مە دشێت کاودان و جیهانا خوە بگوهۆڕیت، ئەوژی ب ڕێکا نووکرنا ئەقلێ خوە. هەر کەسەك ژ مە دشێت ب سەرکەفتیانە خوە ژ بێهیڤیبوونێ قورتال بکەت ئەگەر ژ دل بزاڤێ بۆ ڤێ چەندێ بکەت و بەردەوام پێنگاڤان بۆ پێش ڤە بهاڤێژیت.

بەردەوام پێنگاڤان بەرەڤ پێش ڤە بهاڤێژە سەرەڕای:

داهاتەکێ کێم

نەبوونا داهاتەکی

هێزەکا کێم

نەبوونا هێز و شیانان

درەوان

خاترخواستنەکا نەچاڤەڕێکری

دەرد و خەمێن گران

هزار پەیڤێن "نەخێر".

تێکچوونا "و"

دەمێ تو یێ بێ کار بی.

یاسایا ... دبێژیت کو لەش "یان ژی مرۆڤ" د قوناغا بێهنڤەدانێ دا پێکولێ دکەت هەر د قوناغا بێهنڤەدانێ دا بمینیت، بەروڤاژی لەش د قوناغا چالاکیێ دا پێکولێ دکەت هەر ب چالاکی بمینیت. ژبەر هندێ بەردەوام پێنگاڤەکێ بەرەڤ پێش ڤە بهاڤێژە. نەهێلە کاودانێن نە ب دلێ تە یان دەنگوباسێن نەخوش تە بەرەڤ خەمگینی و پوسیدەییێ ڤە ببەن.

بەلکو پێنگاڤەکێ بەرەڤ پێش ڤە بهاڤێژە.

چ جاران نەڕاوەستە یان دوودل نەبە ژ بۆ کاری تە دڤێت بکەی، پشتا خوە ب خودای گەرم بکە و پێنگاڤا خوە بهاڤێژە.

Keep moving
http://www.franbriggs.com

#4

Success seems to be connected with
successful people keep moving. They ژaction
make mistake but they do not quit.
Conrad Hilton

یا دیارە کو سەرکەفتن یا ب کارکرنێ ڤە گرێدایە. کەسێن سەرکەفتی ئەون یێن بەردەوام پێنگاڤان بەرەڤ پێش ڤە دهاڤێژن. ڕاستە ئەو شاشیان دکەن لێ قەت خوە ڕادەست ناکەن.

خوشتڤیا ل بەر دلێ من

م.م

دریژاهیا بەژنا من پێنج پێ و سێ ئینجن (نێزیکی 160 سانتیمەتران) و لەشێ من یێ تژی یە. پشتی ئەز توشی ڕوودانەکا بچووك بوویم، دایکا من ئەز گەهاندمە پشکا هەوارهاتنێ ل نەخوشخانێ.

ل وێرێ برینپێچەکا بەرپرسیار پرسیارا دریژاهی و سەنگا من کر. من ژی گوتێ دریژاهیا من پێنج پێ و هەشت ئینجن (نێزیکی 170 سانتیمەتر) و سەنگا من ژی سەد و بیست و پێنج پاوەندن (نێزیکی 57 کیلوگرامان).

دایکا من ب دلوڤانی ڤە گوت: "خوشتڤیا من، تو یا ل نەخوشخانێ، نە ل سەر ئەنترنێتێ."

Funny stories
http://www.rd.com

#5

Social media has created jealous behavior over illusion. Sadly some are envious of things, relationship and lifestyle that do not even exist.

ماڵپەرێن جڤاکی بووینە ئەگەرێ پەیدابوونا حەسیدیێ ل سەر تشتێن ئاشوپی. ب مخابنی ڤە هندەك كەس حەسیدیێ ب هەڤدوو دبەن ل سەر هندەك تشت و پەیوەندی و شێوازێ ژیانێ یێ كو كەتواری دا چ ڕاستی بوو نەی.

باخڤە

ڕیچی

ئەز کچەکا یەکانە بووم دناڤ مالێ و د ژیێ چوار دەسالیێ دا بووم. ل وی دەمی ل قوتابخانێ ئەز گەلەك تووشی هەڤرشییان دبووم. دەمێ دزڤریمە مال ژی کو خێزانا مە ژ هەشت کەسان پێکدهات، من هەستپێدکر کەسێ ئاگەهـ ژ هەبوونا من نینە. هەروەسا ئەز گەلەك جاران بۆ چەندین ڕۆژان ل سەر یەك نەدچوومە قوتابخانێ ژی و بەردەوام تووشی بێهنتەنگیێ دبووم.

دەمێ ژیێ من بوویە پازدە سال، دوو جاران من پێکولا خوەکوشتنێ کربوو و هەموو ژی ژبەر هندێ من هزرکر ئەز کەسەکا نەخوشتڤی مە و کەس حەز ژ من ناکەت، هەردیسان هەردەم من هەستپێدکر ئەز یا ب تنێ مە. ل شوونا ئەز داخازا هاریکاریێ بکەم یان پێکولێ بکەم پەیوەندیێ ب کەسێن دەوروبەری خوە و دەردێ دلێ خوە بۆ بێژم بەلکو کەسەك د من بگەهیت، من پێکولێن خوەکوشتن و ڕەڤینێ دکرن.

خوە یەك ژ ڤان هەلبژارتنان، هەلبژارتنێن دروست نەبوون. من نەدزانی کو خێزانا من گەلەك حەز ژ من دکەت. د ڕاستی دا وان گەلەك پتر ژ هندێ حەز ژ من دکرن یا من هەستپێدکری. ڕەفتارێن من یێن شاش دبوونە ئەگەر کو هەستپێبکەم کەس حەز ژ من ناکەت.

ئەگەر ب تنێ جارەکێ من ئاخفتبایە و دەردێ دلێ خوە بۆ کەسەکی ڤەکربایە دا ڕەوشا من گەلەك هێتە گوهۆڕین.

ل دوماهیێ دەمێ ژیێ من بوویە شازدە سال ئەز شیام باخڤم. دەمێ من ئەڤ چەندە کری هەموو تشت هاتنە گوهۆڕین و ئێدی ئەز نەدترسیام یان شەرم بکەم بێژمە ماموستاییێن خوە کو ئەز تووشی هەڤڕشیێ دبم. هەردیسان ئێدی من شەرم نەدکر بێژمە خێزانا خوە کو ئەز هەست پێدکەم نەیا خوشتڤی مە ل دەڤ وان.

ئێدی من دەست ب ئاخفتنێ کر و دەمێ من ئەڤ چەندە کری هەموو تشت بەرەڤ باشتر ڤە چوون . ئێدی کەسێن دەوروبەر ژی باشتر د من گەهشتن چونکی ئەز باشتر دشیام دەربڕینێ ژ هەستێن خوە بکەم.

Speak up
http://www.values.com

#6

It is not important to express your thoughts and feelings, but also to express them in a right way.

نە بتنێ یا گرنگە تو دەربڕینێ ژ بیروبوچوون و هەستێن خوە بکەی،
بەلکو یا گرنگتر ئەوە تو ب ڕێکەکا دروست دەربڕینێ ژێ بکەی.

ئەز ژنم و یا بهێزم چونکی ....

یانیدی

ئەز ژنم و یا بهێزم، چونکی من ساخلەتێن نێراتییێ نینن:

ئەز پێدڤی ب زەڤلەکێن دەستان نابم داکو دووپات بکەت کو ئەز دشێم تە ل ئەردی بدەم ئەگەر هات و ب شێوەیەکێ شاش سەرەدەری دگەل من کر. من پێدڤی ب ئاخفتنێن خوش و خوشخوشکان نینە داکو باوەرییێ ب شیانێن خوە بینم و کارێن خوە ب باشترین شێوە ئەنجام بدەم. هەردیسان ئەز نە پێدڤی ب هندێ مە بۆ کەسێن دی دووپات بکەم کو ئەز ژ هەموویان باشترم داکو ناخێ خوە ڕازی بکەم. ئەز پێکولان دکەم یا نایاب و جودا بم، چونکی ب ڕاستی من دڤێت یا هوسا بم، من دڤێت ئەز ب خوە بریارێن خوە بدەم، چونکی دیسان من دڤێت یا هوسا بم. مێیاتیا من ژی نە خالا لاوازیا منە بەلکو ژێدەرێ شانازییێ یە بۆ من.

ئەز ژنم و یا ب هێزم، چونکی ناخێ من نەییێ پێتی یە:

دزانم کا کەنگی یا ل سەر من پێدڤیە خوە پێشبێخم و کەنگی پێدڤیە شیانێن خوە دگەل کەسەکێ نەهەژی نەمەزێخم. د پەیوەندییێن خوە دگەل کەسێن دی، کەسەکا خراب نابم داکو هەست ب هێزێ بکەم و هێزێ چ بەهاییێ خوە ل دەڤ من نینە، چونکی هێزا من یا دناڤ شیانێن من یێن هەڤسوزی و لێکتێکەهشتن و پشتەڤانیکرنا

کەسێن دی دا. ناخێ من هۆسا یێ پێتی نینە کو پەیڤا ڕەتکرنێ ب سانەهی بشێت بهەڕفینیت.

ئەز ژنم و هند یا ب هێزم خوە ل بەر بارگرانیا زارۆکان بگرم و پاشی بزڤڕمە سەر کاری:

دەمێ بریارێ ددەم کو زارۆکان بینم، ئەگەر من بریار دا، ل وی دەمی دێ بریارا خوە بجهـ ئینم. پشتی بورینا کێمترین سەربورا سروشتی، دێ بمە خوەدانا زارۆکێ خوە یێ پڕبها و پاشی دێ کەڤمە هەمبەری هژمارەکا زێدەتر یا ئاریشە و هەڤسەنگیان دناڤبەرا کار و زارۆکێن خوە دا، ب شێوەیەکێ نموونەی دێ ب ڤی کاری ڕابم.

بەروڤاژی، ئەگەر من بریار دا کو ئینانا زارۆکان دگەل من ناگونجیت و ئەز نەیا بەرهەڤم بۆ ڤێ چەندێ، دێ یا ب هێزبم کو سەرەدەریێ دگەل هەموو وان پرسیار و گوتگوتکێن هەتکبەر بکەم یێن دێ بەردەوام دەنە ب دووڤ من ڤە. هەر جار دێ کەسەك بێژیتە من کو ئەز نە ژنەکا تەمامم، لێ ئەز گوهداریا وان ناکەم چونکی باش دزانم د کەتواری دا ئەز ژنەکا تەمام و ساخلەمم، ژبەرکو من ئەو بریار یا دای یاکو من بەختەوەر و ئارام دکەت و شیایمە پێناسەیا ژنا نموونەی بشکێنم.

ئەز ژنم و یا ب هێزم، چونکی ئەز ناترسم بکەمە گری:

هەستێن من، من ناترسینن، دبیت ئەز بئێشم یان تۆرە ببم و پاشی بکەمە گری، ئەڤ چەندە ژی دێ من بهێز کەت ژبەرکو ڕۆندك

ئەو گومانن یێن لەشێ من بجهـ دهێلن. ئەو گومانێن نەدهێلای پەیوەندیا خوە دگەل وان کەسان ببڕم یێن نەدهێلای د ژیانا خوە دا پێنگاڤان بەرەڤ پێش ڤە بهاڤێژم.

ئەز ژنم و یا ب هێزم، چونکی دێ هەموو وەختێ خوە تەرخان کەم بۆ چارەسەرکرنا وان نەخوشی و برینان یێن زەلامان گەهاندینە من. سەرەڕای ڤێ چەندێ، دێ باوەریا خوە ب وان کەسان ئینم یێن د ژیانا من دا و دێ حەز ژێ کەم و هەموو تشتێ خوە پێشکێشی وان کەم:

دبیت هژمارەکا بێ وێنە ژ زەلامان و ژبەر هژمارەکا بێ وێنە یا ئەگەران دلێ من شکاند بیت، دبیت ئەز مەزن ببم و هێشتا ژبەر وان بابەتێن من د رۆژنامەیان خواندین کەربێن من ژ زەلامان ڤەبن، لێ ئەڤ چەندە من ناڕاوەستیت کو دوبارە ئەڤینیێ نەکەم، بەلکو ئەز یا بەرهەڤم سوباهی ئەڤیندار ببم و هەموو ژیانا خوە پێشکێشی وی کەسی بکەم.

ئەز ژنم و یا ب هێزم، چونکی خەباتێ دکەم ژ پێخەمەت ب دەستڤەئینانا وێ وەکهەڤیێ یاکو گەلەك کەس دێ بنە ڕێگر د ڕێکا من دا و بێژن تو نە یا ژ هەژی.

دبیت ئەز خوە وەك ژنەکا مێ وەسف بکەم – دبیت وەنەکەم ژی، لێ بەردەوام ل سەر هندێ یا هشارم کو ل سەر بنەمایێ ڕەگەزی خوە دگەل هەڤالێن خوە هەڤبەر نەکەم بەلکو ل سەر بنەمایێ کارکرنا ژ دل و ڤاڤێرکرنێ (التمییز).

ئەز ژنم و یا ب هێزم، چونکی دزانم هەر بریارەکا بدەم دێ من ڕوی ب ڕوی چەندین پرسیار و شیرەتێن نە ب دلێ من کەت، لێ دگەل هندێ ژی هەر هەر بریارێن خوە بجهـ ئینم.

ئەگەر ئەز شوو بکەم یان نە، زارۆکان بینم یان نە، کاربکەم یان نە، بریارێن من هەموو گاڤان دێ بنە جهێ گومانێ، گومانێن هەوە دێ بنە پالدەر ئەز بریارێن خوە ل سەر خاترا کەسێ نەدەم بەلکو ل سەر خاترا خوە ب تنێ بدەم.

ئەز ژنم و یا بهێزم، چونکی ڕۆژەکێ ژ ڕۆژان دێ بمە شاهژنا جیهانێ. ل ڕۆژەکا دی دێ هەست ب شکەستنێ کەم. ئەڤ چەندە ژی تشتەکێ پەسەندە، چونکی د شیانێن من دا نینە هەرۆژ جیهانێ ل سەر ملێن خوە بهەلگرم، مانە هۆسایە؟!

I am a woman and I am strong because…
https://onmogul.com

#7

Being strong and independent doesn't mean you have to exclusively rely on yourself. Surrounding yourself with valuable people eases the burden of personal – and work- related challenges.

داکو ببیه کەسەکا ب هێز و سەربەخو، ڕامانا وێ ئەو نینە تو پشت بەستنێ بکەیە سەر شیانێن خوە ب تنێ. تێکەلیا کەسێن پڕبها و خوەدان ئەزمون دێ هەڤڕکیێن کەسایەتی و کاری ل سەر تە سڤك کەت

خودێ هاریکار بیت

ماری ئەلیزابێت باسکال

ل دوماهیا سالێن پێنجیان، ئەز ب درێژاهیا دەهـ میلان سوواری پاسەکێ دبووم هەتا دگەهشتیمە جهێ خوە یێ کاری. ل وی دەمی هژمارەکا کێم یا پارەیان دگەل من هەبوون و تێرا پلێتێن سوواربونا پاسێ بۆ هەتا دوماهیا حەفتییێ نەدکرن.

رۆژەکێ ل دانێ ئێڤاری دەما کو بەرەڤ بنگەهێ ڕاوەستیانا پاسێ ڤە دچوویم، خازخازوکەکێ پێخاس د ڕێکێ دا یێ ڕوونشتی بوو. ئەز ل هەمبەری وی ڕاوەستیام و جزدانکا خوە ڤەکر داکو هاریکاریا وی بکەم، لێ چ پارە د چانتا من دا نەبوون و هەتا پلێتا پاسێ ژی من نەکری بوو. من ژ دل داخوازا لێبورینێ ژێ کر و د هەمان دەم دا ئەز دلەرزیم ژبەرکو من چ ڕێك نەبوون پێ بزڤڕمە مال.

وی خازخازوکی دەستێ خوە هاڤێتە کیسکێ خوە یێ پارەیان و دانا بەر سینگێ من، من ژی ب ڕوویەکێ شەرم ڤە پارە تێرا کرینا پلێتەکێ بۆ خوە ڕاکرن. لێ وی گوتە من "خودا دگەل تە بیت."

The rest of the best: the gift
http://www.rd.com

#8

“I was raised to treat janitor with the same respect as the CEO”

Janelle Monae

"ئەز هوسا یا هاتیمە فێرکرم کو ڕێزێ ل زێرەڤانێن بەر دەرگەهی بگرم هەروەکو کا چەوا ڕێزێ ل ڕێڤەبەرێ خوە دگرم."

ئەو تشتێ بەری هینگێ کەسێ ل دور جێمکان بۆ من نەگوتی

ئەلیسا کیل

جهێ حێبەتیێ یە کو پێزانینێن من ل دور جێمکان تا چ ڕادە د سادە بوون هەتا بەری ئەز ب جێمکەکی ب دووگیان بکەڤم. ژبلی جێمکێن وەکهەڤ و جێمکێن نەوەکهەڤ، پێزانینێن من ل دور جێمکان تا ڕادەیەکی د کێم بوون. ئەز یەکەم کەس بووم د ناڤ خێزان و هەڤال و کەسوکارێن خوە دا ب جێمکەکی کوران ب دووگیان بکەڤم، ژبەر هندێ ئێدی ئەز ب سەر وان ڕاستی و پێزانین و چیڤانوکان هەلبووم یێن ل دور زاروکێن جێمك دهاتینە گوتن.

هەتا بەری هینگێ ژی من گەلەك گوهـ ل وان دایکان دبوو یێن گازندە ژ خودانکرن و پەروەردەکرنا دوو زارۆکان پێکڤە دکری، لێ دەمێ من هەردوو کورێن خوە ئینایینە مال ژ نوو بۆ من ب دروستاهی دیاربوو کا ژیانا دگەل جێمکان یا چەوایە، هەردیسان ئەز فێری هندەك تشتان بووم کو کەسێ بەری هینگێ بۆ من نەگوتبوون. هندەك ژ وان تشتان دێ بۆ هەوە ل ڤێرێ بەحس کەم:

واستیان ب تنێ ل دەستپێکێ هەیە:

من دزانی کو ئەز دێ گەلەك واستییێم، ژبەرکو دەمێ من جێمکێ خوە دانای، من زارۆیەکێ دی یێ د ژیێ دوو سالیێ دا هەبوو، لێ ئەو زارۆکەکێ ب تنێ بوو و هەتا ڕادەیەکێ ب ئاوایەکێ باش

دنڤست. من چ بیرۆکە ل سەر هندێ نەبوون کا هەتا چ ڕادە دێ واستیێم، چەوا دێ شەڤبیری و ڕۆژێن درێژ دگەل هەڤ تێکەل بن داکو باهۆزەکا تەمام یا واستیانا ئەقلی و جەستەیی پێکبینن کو هەتا نوکە ژی و پشتی بورینا دوو سالان هێشتا پیچەکێ ل دووڤ من دهێت. لێ سەرەڕای ڤێ چەندێ هەموویێ ژی و دوور ژ واستیانێ، هەر زوو ئەز فێربووم دێ چەوا سەرەدەریێ دگەل نفستنێ بۆ ماوەیەکێ کێم یان نەنفستنێ کەم.

د ڕاستی دا ئەنجامدانا کاران ژ هەموو تشتان گرنگترە. ڕاستە کو نفستن یا گرنگە لێ دیسان یا گرنگە مرۆڤ هندەك کارێن خوە یێن دی ئەنجام بدەت ب تایبەت بەری کرینا کەلوپەلان ژ دکانێ یان بەرهەڤکرنا خوارنێ یان ژی ڕوونشتا ل سەر قەنەپێ و ڤەخوارنا کوپەکێ چایێ.

پشتی بورینا دوو سالان، دیاربوو کو نفستن بۆ ماوەیێ پێنج دەمژمێران تا ڕادەیەکی یا باشە کو ب خورتی دشیام هندە وەختی بنفم. دگەل ڤێ چەندێ، هێشتا خەونا نفستنێ بۆ ماوەیەکێ درێژتر ل دەڤ من مایە و غەریبیا من بۆ مانا دناڤ جهان دا ل سپێدەهیێن ڕۆژێن یەکشەمبی، وەکو غەریبیا منە بۆ فرەکا کافائینێ ل سپێدەهیان.

کارێن تە یێن پێشەنگ دێ هێنە گوهۆڕین و ئەڤ چەندە تشتەکێ پەسەندە:

بەری ئەز ببمە خودان زارۆك، من وەخت هەبوو دەمێ خوە یێ ڤالا ب بەختەوەری ل بێهنڤەدانا دوماهیا حەفتیێ ب پیاسەیان ل ناڤ بازێری ببورینم و ئەو پلانا من ل چرکەیێن دوماهیێ داناى بجهـ بینم، یان هەر چ نەبیت ب ئارامی ل سەر قەنەپێ خوە درێژ بکەم. هەبوونا هژمارەکا زێدە یا هەڤالان و دیتن و دیدارێن وان یێن رێکخستی ژ کارێن فەر و گرنگ بوو، هەتا کورێ من یێ یەکێ ژی هاتیە سەر دنیایێ ئەز هەر ب سانەهی دشیام هەڤالێن خوە ببینم و دگەل بدەرکەڤم ڤێجا چ من کربایە د عەرەبانەکێ دا یان ژی کربایە ملێ خوە، لێ پشتی هەردوو کورێن من یێن جێمك هاتینە سەر دونیایێ و هەشت ڕۆژ ب خودانکرنا وان ڤە بوراندین، ئێدی کارێن من یێن پێشەنگ هاتنە گوهۆڕین و دەمەکێ درێژ نەبوری دەمێ بۆ من دیاربووی کا کیژ هەڤالێن من دێ شێن سەرەدەریێ دگەل کەتوارێ من یێ نوو کەن و کیژ هەڤال نەشێن ڤێ چەندێ بکەن.

د ڕاستی دا نە تشتەکێ ب سانەهی بوو مرۆڤ بشێت گەلەك كاران ئەنجام بدەت دەمێ دوو زارۆکێن جێمك یێن نوو پەیدابووی دگەل برایەکێ وان یێ مەزنتر د دەستێن مرۆڤی دا بن هەروەکو کا چەوا بەری هینگێ زارۆکەك ب تنێ د دەستێن من دا. ژبەر هندێ ئێدی داخوازنامەیێن پێکڤە دەرکەفتنێ بۆ خوارنا شیڤێ گەلەك كێم بوون هەروەکو کا چەوا دەرکەفتنێن من یێن ب شەڤێ بێ زارۆك ژی کێم بوون، لێ دگەل هندێ ژی ئێدی من هەست ب بەختەوەریەکا مەزن دکر ب هەبوونا سێ زارۆکان د ژیانا من دا سەرەڕای وان نەخوشیێن من ب پەروەردەکرنا وان ڤە دبرین.

ئەو کەسێن تێدگەهشتین کو بوچی ئەز هندەك جاران گیرودبووم یان ب کارەکێ ڤە مژوولم، ئەو کەس بوون یێن هەبوونا من د ژیانا من دا بووینە ئەگەرێ بەختەوەرییێ ب تایبەت دەمێ بوویمە دایکا سێ زارۆکان.

هەرایەکا زێدە، ئەڤینەکا زێدەتر:

ئەز ناڤەشێرم کو ئەڤ هەردوو زارۆکێن من یێن جێمك ببوونە ئەگەرێ پەیدابوونا هەرا و ئاژاوەیەکا زێدە و مەزاختنەکا دارایی یا زێدە، لێ ئەز ب ڤێ چەندێ یا بەختەوەرم تا وی رادەی دشێم بێژم کو رەنگە کەسێن دی بێژن ئاریشەیێن مە زێدەتر لێ هاتینە لێ د راستی دا ل دەڤ من ئەڤینی و حەژێکرن زێدەتر لێ هاتیە.

ل دەمەکی کەسێن دی زارۆیەك ب تنێ هەیە ل هەموو سپێدەهیان ب دیتنا وی شاد دبن لێ من دوو زارۆك هەنە ل سپێدەهیان هەمبێز بکەم، ب دیتنا دیمەنێ دوو زارۆکان دەمێ د حەوزێ دا ئاڤێ ل هەڤدوو درەشینن، دوو زارۆکان کو گلیزانکێن وان ڤەکەم، دوو زارۆکان بهەژینم، ئەرێ ما ئەڤ چەندە یا ب زەحمەتە؟ چ پێنەڤێت بەلێ، د راستی دا ئەڤ ب زەحمەترین کارە لێ هەژی هندێ یە مرۆڤ خوە پێڤە زەحمەت بدەت تا دوماهیك رادە. ئەو هەرۆژ بیرا من دئینن کا چەند تشتەکێ جوانە مرۆڤی جێمکەك هەبیت و تو دایکا وان بی.

What no one told me about Twins?
https://www.twiniversity.com

#9

“It takes creativity, because twins do take more time. But the creative parent who loves her children and enjoys the career can always find a way”

Michele Borba

"ئەڤ چەندە پێدڤی ب داهێنانێ یە، چونکی جێمك پێدڤی ب دەمەکێ زێدەترن. لێ دایکا داهێنەر یا حەز ژ زارۆکێن خوە بکەت و خوشیێ ب گرنگیدانا وان ڤە دبینیت، دشێت هەموو گاڤان ڕێکەکێ ببینیت."

جورج

سپێدەهیەکا ئاسایی و قەرەبالغ بوو و دەمژمێر نێزیکی هەشت و نیڤ بوو دەمێ جورج کو زەلامەکێ دانعەمرێ د ژیێ هەشتێ سالیێ دا بوو گەهشتیە نەخوشخانا شاهژن ڤیکتوریا ل دەڤەرا کوشیم ل ئینگلتەرا داکو ئەو قەیدکێن برینا وی ڤەکەم.

جورجی گوت ئەز گەلەك یێ بلەزم، چونکی من ژڤانەك ل دەمژمێر نەهـ و چارێکەك هەیە. ژبەر هندێ من سەنگا وی کێشا و فشارا وی یا خوینێ بۆ پیڤا و داخواز ژێ کر ل هولا چاڤەرێکرنێ بروونیت کو من دزانی دێ نێزیکی پتر ژ دەمژمێرەکێ ڤەکێشیت هەتا کەسەك چارەسەریا وی دکەت.

من دیت ئەو بەردەوام یێ تەماشەی دەمژمێرا خوە دکەت، لەورا من بریار دا ئەز چارەسەریا وی بکەم ژبەرکو ل وی دەمی من چ نەخوشێن دی نەبوون. د ماوەیێ پشکنینێ دا دیاربوو برینا وی باش یا گەهشتیە یەك، ئەز دگەل نوشدارەکی ئاخفتم و کەلوپەلێن پێدڤی ژێ وەرگرتن داکو قەیدکێن وی ڤەکەم و برینا وی دەرمان بکەم.

دەمێ من برینا وی دەرمان دکر، من پرسیار ژ جورجی کر مادەم وی ژڤان دگەل نوشدارەکێ دی هەیە بوچی هەتا ڤی رادەی ئەو یێ بلەزە، وی وی گوت کو ژڤان دگەل چ نوشدارێن دی نینە بەلکو پێدڤیە بچیتە مالا خودانکرنا دانعەمران ل جادەیا کریستوفەر داکو تێشتێ دگەل هەڤژینا خوە بخوت،

من پرسیارا ڕەوشا وێ یا ساخلەمیێ ژێ کر، وی گوت ئەڤە ماوەیەکی ئەو توشی نەخوشیا ژبیرچوونێ "ئەلزەهایمەر" بوویی.

دەمێ مە ئەڤ گەنگەشە دکری، من پرسیار ژێ کر کا دێ هەڤژینا وی گازندەیان ژێ کەت هەکە ئەو پیچەکێ گیروبیت، جورجی بەرسڤ دا و گوت کو نوکە هەڤژینا وی نزانیت کا ئەو کیە و ئەڤە نێزیکی پێنج سالایە وی نانیاسیت.

ئەز حێبەتی مام و من پرسیار ژێ کرەڤە: "سەرەڕای کو ئەو تەنانیاسیت لێ تو هەموو سپێدەهیان دچی داکو تێشتێ دگەل بخوی."

ئەو گرنژی و گوت: "راستە ئەو من نانیاسیت، لێ هێشتا ئەز وێ دنیاسم."

یا ل سەر من پێدڤی بوو ئەز ڕۆندکێن خوە پاقژ بکەم دەمێ جورج چووی و پاشی تەزینکەکێ ئەز گرتم و د دلێ خوە دا گوت: "ئاها ئەڤە ئەو ئەڤینە یا من د ژیانا خوە دا دڤێت".

George
http://www.guy-sport.com

#10

Falling in love is very easy but staying in love is very special.

کەفتنا د ئەڤینێ د تشتەکێ ب ساناهی یە، لێ مانا د ئەڤینیێ دا تشتەکێ تایبەت و جودایە.

مەترسیدارترین کار د شەرێ جیهانی یێ دووێ دا

ماریان بابولا

دەمێ ئەز قوتابی ل قوناغا ناڤنجی، ماموستای ئەرکەکێ مال دامە کو پێدڤی بوو چەندین پرسیاران ژ شەرکەرەکێ کەڤن یێ بەشداری د شەرێ جیهانی یێ دووێ دا کری بکەم. ژبەرکو بابێ من ل فلیپینێ ل دەمێ شەری خزمەتا لەشکەری کربوو، من ئەو هەلبژارت. پشتی چەندین پرسیارێن سەرەکی، ب هشیاری ڤە من پرسیار ژێ کر: "ئەرێ جارەکێ چێبوویە تە کەسەك کوشت بیت؟"

بابێ من بێدەنگ بوو، پاشی ب دەنگەکێ نزم گوت: "چێدبیت، چونکی ل وی دەمی ئەز زادلێنەر بووم."

The Deadliest job in WWII
http://www.rd.com

#11

Every time you are able to find some humor in bad situation, you win.

هەر جارا تو بشێی هندەك نوكتەیان د دەلیڤەیێن بەرتەنگ دا ببینی،

تو دێ ب سەركەڤی.

رامانەکێ بدە ژیانێ

جوزێف ج. مازیللا

"ڕامانا ژیانێ چیە؟" ئەڤە ئەو پرسیارە یا ئەم هەموو کەس ژ خوە دکەین ب تایبەت دەمێ مە بڤێت ڕامانا هەبوونا خوە د ڤێ جیهانێ دا بزانین. ب درێژاهیا سالێن بوری، چەندین جاران من ئەڤ پرسیارە ژ خوە کریە. باشترین بەرسڤا من بۆ ڤێ پرسیارێ دیتی ئەو بوو یا ژلایێ زانایێ دەروونی یێ مەزن ڤیکتور فرانکل Viktor Frankl ڤە هاتیە نڤیسین ئەوێ کو ژ سەربازگەهێن نازی ل شەڕێ جیهانی یێ دووێ قورتال بووی. وی نڤیسی بوو: "ڕامانا ژیانێ ئەوە کو تو ڕامانەکێ بدەیە ژیانێ."

دەمێ ئەز هێشتا یێ زارۆك، من ڕامانەك دابوو ژیانا خوە ئەوژی ب ڕێکا یاری و غاردان و خوە هلاڤێتن و مەلەڤانی و کەنی و سوواربوونا پایسکلێ. دەمێ ئەز چوویمە قوتابخانێ ژی، من ڕامانەکا دی دا ژیانا خوە ئەوژی ب ڕێکا فێربوون و خواندنا ژ دل و بدەستڤەئینانا نمرەیێن باشی داکو دایك و بابێن من شانازیێ ب من ببەن.

دەمێ گەهشتیمە قوناغا سنێلەیێ ژی، من ڕامانا ژیانێ د ئەنجامدانا وەرزشێ و بوراندنا دەمی دگەل هەڤالان و پێکولا ب خوە داخبارکرنا کچان دا ددیت. ل زانکویێ من ڕامانا ژیانا خوە د وێ

ڕاپورتێ دا ددیت کا پێدڤیە ل سەر من چ بخوینم و ئەو چ پاشەروژا پیشەیی یە یا پێدڤیە خوە بۆ بەرهەڤ بکەم.

دەمێ من وەك ماموستا کاردکری، من ڕامانا ژیانێ د هندێ دا ددیت کو پێکولا ڕوهنکرنا ئەقلێ گەنجان ب بیرۆکەیێن نوو و پەندێن کەڤن دا بکەم. دەمێ چوویمە د ژیانا هەڤژینیێ دا و بوویمە خوەدان زارۆك من ڕامانا ژیانێ د چاڤدێریکرنا وان کەسان دا ددیت یێن من حەز ژێ دکری و پێدڤیێن وان بجهـ دئینایین و چاڤێ خوە ددایێ. دەمێ بۆ من دیاربووی کو هەردوو زارۆکێن من ژ لایێ ئەقلی ڤە د پەککەفتی نە، من ڕامانا ژیانێ د حەزژێکرن و چاڤدانا خوە بۆ وان دا ددیت. ئەز ژ وان فێری گەلەك تشتان دەربارەی ژیان و ئەڤینی و دلینی و بێهنفرەهی و باوەری و کەیفخوشیێ بووم.

دگەل ناڤسالڤەچوونێ، هێدی هێدی من هەستپێدکر کو ڕامانا ژیانێ نە تشتەکە دهێت و دچیت. د شیانێن مە دایە د هەر چرکەیەکێ دا ڕامانەکێ بدەینە ژیانێ، د شیانێن مە دایە ڕامانەکێ بدەینە وان بیرۆکەیان یێن د سەرێ مە دا دهێن و دچن. د شیانێن مە دایە ڕامانەکێ بدەینە وان تشتان یێن ئەم پێ ڕادبین. د شیانێن مە دایە ڕامانەکێ بدەینە وان دلان یێن ئەم هەمبێز دکەین. تشتێ ل سەر مە پێدڤی ب تنێ ئەڤینی یە، ژبەرکو ئەڤینی ڕامانێ ددەت ژیانێ، ئەو ئەڤینە یا وەل ژیانێ دکەت هەژی ژینێ بیت. ئەڤینی دیاریا خودایە بۆ مە، ئەڤینی دیاریا مەیە بۆ هەڤدوو. هیڤیخوازم هەموو ڕۆژێن هەوە پری ڕامان بن، هیڤیخوازم هەموو ڕۆژێن هەوە پری ئەڤین بن.

#12

“Life has meaning only in the struggle. Triumph or defeats are in the hand of God. So let us celebrate the struggle.”

Swami Sivanada

ڕامانا ژیانێ د بتنێ یا د خەباتکرنێ دا. سەرکەفتن و شکەستن یێن د دەستێ خودای دا، لەوڕا دا پێکڤە داکوکیێ ل خەباتکرنێ بکەین.

چاڤێن ڕۆهن و دلێن گەش

ستیڤانی ئادیر

هەموو ڕۆژان دەمێ من کورێ خوە یێ د ژیێ یازدە سالیێ دا ددیتی، دا پرسیار ژێ کەم: "ئەڤرۆکە ڕۆژا تە یا چەوا بوو؟". بۆ ماوەیێ چەندین سالان دا هەمان بەرسڤ دەتە من: "باشە، باشە" بێی کو تەماشەی ناڤچاڤێن من بکەت.

توشبوونا وی ب نەخوشیا ئوتیزمێ هێدی هێدی ئەز ژ وێ گەنگەشێ بێبەهر دکرم یاکو دایك و باب دگەل زارۆکێن خوە دکەن و خوشیێ ژێ دبینن. ل ئێڤاریا ڕۆژەکا بهارێ من هەمان پرسیار ژێ کر و پێشبینیا هەمان بەرسڤ ژی ژێ دکر: "ئەڤرۆکە ڕۆژا تە یا چەوا بوو؟"، کورێ من بەرسڤ دا: "باشە، باشە". پاشی تەماشەی من کر و گوت: "دادێ، ڕۆژا تە ئەڤرۆکە یا چەوا بوو؟". من بەرسڤا وی دا و دگەل هندێ ڕۆندك ژ چاڤێن من دبارین: "ب ڕاستی ڕۆژەکا باش بوو. باشترین ڕۆژ بوو د ژیانا من دا."

Clear eyes, full hearts
http://www.rd.com

#13

The first step to enjoying your child is to learn to dream new dreams and understand that his disability is not a shame or tragedy. It is just a different way of living and loving with different abilities.

یەکەم پێنگاڤ داکو تو بەختەوەریێ ژ زارۆکێن خوە ببینی، ئەوە تو وان فێربکەی کا چەوا دێ خەونان ب خەونێن نوو ڤە بینن و تێبگەهینی کو پەکەفتیا وان تشتەکێ ب شەرم و تراژیدی نینە، بەلکو ب تنێ رێکەکا جودا یا ژیانێ و حەژێکرنێ یە ب شیانێن جودا.

دیدارا ژنەکا پەندیار

کاترین بولسیفر

بۆ من جهێ شانازیێ بوو کو ب درێژاهیا سالێن ژیێ خوە بچمە دیدارا هندەك کەسێن خوشتڤی و دلخوش. من هندەك ژ وان ب رێکا کارێ خوە یێ بەری نوکە ددیتن، لێ پتریا وان پشتی کو من جیهانا کومپانیان بجهـ هێلای ژ نوو دیتن.

هندەك ژ ڤان کەسان کاریگەریەکا مەزن ل سەر ژیان و بوچوون و فەلسەفەیا من یا کەسایەتی پەیداکر، چونکی هندەك بیروباوەر و بوچوونێن هۆسا ل دەڤ وان هەبوون کو ب شێوەیەکێ راستەوخو د هەڤدژ بوون دگەل سەربورێن من یێن تایبەت و دیتنێن من بۆ ژیانێ و هەستێن من یێن ئالۆز دەربارەی بەهایێ مرۆڤان.

ژنەکا بەرکەفتی:

یەك ژ وان ژنێن من دیتی پشتی کو من پۆستێ خوە یێ بەرێ هێلای، ژنەکا دانعەمر د دوماهیا سالێن خوە یێن حەفتێیان دا بوو. ئەو ژنەکا چالاك بوو و خێزان پێکئینابوو و مژوولی هاریکاریکرنا کەسێن دی بوو و هندەك کارێن دەستی یێن جوان دروست دکرن داکو ل پێشانگەهێن کارێن دەستی ب درێژاهیا سالێ بهێنە فرۆتن.

دەمێ من بۆ یەکەم جار دیتی، من باوەر نەدکر کو ئەو ژنەکا د ژیێ حەفتێ سالیێ دایە. من د دلێ خوە دا دگوت کو ڕەنگە ئەو ل دەستپێکا ژیێ شێست سالیێ بیت. پشتی بۆ ماوەیەکێ کورت دگەل ئاخفتیم، ل ویدەمی ژ نوو سحبەتا مە چوو سەر ژیێ مرۆڤی. سحبەتا مە ل سەر هندێ نەبوو دەمێ مرۆڤ دانعەمر دبیت کا تووشی چ لاوازی و ئێش و نەخوشی و ژ دەستدانا خوشیێ دبیت یان کا دێ چەوا وەسیەتناما خۆ نڤیسیت.

حەز ژ ژیانێ بکە:

ل شوونا ڤان سحبەتان، گەنگەشا مە چوو سەر هندێ کا ئەو چەند حەز ژ ژیانێ دکەت، زێدەباری وان تشتان یێن وێ پلان بۆ ددانایین. ئەو تشتێ وێ پلان بۆ ددانای پەیوەندی ب هندێ ڤە نەبوو کا ئەو دێ کیژ جورێن دی یێن گولان دناڤ باخچەیێ خوە دا چینیت، هەردیسان پەیوەندی ب چ تێکەلییێن کەسێن دانعەمر ڤە نەبوو هەتاکو ئەو و هەڤژینێ خوە پێکڤە بشێن گەشتەکێ دگەل کومەکا کەسێن دانعەمر دناڤ پاسەکێ دا بکەن، بەلکو ئەو تشتێ وێ پلان بۆ ددانایین گەشتەك بوو ژ بۆ ئەوروپا بێی کو ڕێبەرەکێ گەشتیاری دگەل وان بیت و وان ببەتە جهێن گەشتیاری یێن ناڤخویی یێن بەرنیاس. وێ پلانەك ددانا کا چەوا ئەو و هەڤژینێ خوە ب تنێ دێ گەشتەکێ بەنە ئەوروپا و ئەو ب خوە تشتێن نوو ئاشکەرا بکەن، داکو بشێن وان تشتان ببینن یێن وان حەز دکر ببینن و سەرەدانا وان جهان بکەن یێن وان دڤێت سەرەدانا وان بکەن، ب تایبەت ل وی دەمێ وان دڤێت.

ب ڕاستی وێ کارتێکرن ل من کر، ئەوژی ژبەر حەژێکرنا وێ بۆ ژیانێ و دیتنا وێ یا جێگیر بۆ پاشەوژێ بێی کو بکەڤیتە ژێر کاریگەریا ژیێ خوە یێ مەزن. هەردیسان ژبەر باوەریا وێ یا موکوم کو هێشتا بەشەکێ مەزن یێ ژیانێ مایە داکو بچیت تاقی بکەت و ببینیت. زێدەباری جوش و خروشا وێ هەموو تشتێن نوو ژ وێنە و نەخش و بێهن و کەلتور و سەربورێن یەکانە ژ جورێ وان.

A wise woman I met
http://www.wow4u.com

#14

“I know old men at forty and young men at seventy-three.”

Edgar A. Guest

"ئەز زەلامێن مەزن یێن د ژیێ چل سالیێ و یێن گەنج یێن د ژیێ حەفتێ و سێ سالیێ دا نیاسم."

هەڤژینیەکا ڕێکخستی

شاشیساینی

دێ چیرۆکا خوە بۆ هەوە ڤەگێرم:

ڕۆژ بۆ ڕۆژێ سەربورا ژیانا من یا نوو بەردەوام دبوو یاکو من دگەل هەڤژینێ خوە دەستپێکری، د ڕاستی دا ژیانێ ڕێکەکا نوو گرتە بەر. هەڤژینیا مە یا ڕێکوپێك بوو لێ دگەل بورینا سالان ئەڤینیێ پەڕێن خوە ددادانە سەر کو هندەك جاران مە هەستپێدکر و هندەك جاران ژی مە ئاگەهـ ژێ نەبوو. هەڤژینیا مە سەربورەك بوو کو مە هەردووکان پێکڤە دبوراند و هێدی هێدی هەڤدوو دنیاسی. مە هەڤسارێن خوە بەردان و هندەك جاران وەکو دوژمنان ڕەفتار دگەل هەڤدوو دکر. ئەم هەردوو پێکڤە ل هەمبەری ئاریشە و نەخوشیێن ژیانێ ڕاوەستیاین، مە هندەك ژ وان خرابتر لێکرن و کرنە کارەسات، لێ ئەم شیاین سەربوران ژ هندەکێن دی وەربگرین.

هندەك جاران هەر یەك ژ مە ب ڕێکا خوە دچوو لێ مە دزانی هەر ڕێکەکا ئەم دگرینە بەر ل دوماهیێ مە دگەهینتە یەك ڤە. مە پێکول دکر هەڤدوو بگوهۆڕین و ب بورینا سالان مە تێدئینا دەر کو هەر یەك ژ مە یێ دگەل شێوازێ یێ بەرامبەر دگونجیت. هندەك جاران ئەز گەلەك یا خوەپەرێس بووم و هندەك جارێن دی ئەو یێ خوەپەرێس بوو، لێ ب بێدەنگیهەر یەك ژ مە خوە دکرە قوربان ژ پێخەمەت یێ دی. بەهایێ مە یێ ناڤخویی یێ دیاربوو و هندەك

جاران بێی هزرکرن مە سەرەدەری دگەل دکر و هندەك جارێن دی ژی مە ڕێز لێ دگرت.

دەمێ مە دەست ب هندێ کری ل شوونا ئەو تشتێ گەلەك حەز ژێ دکەین ژ هەڤدوو داخواز بکەین، هەر یەك ژ مە ئەو تشتێ ل دەڤ وی ب بها پێشکێشی یێ بەرامبەر دکر و ئێدی هەر تشتەکێ دهاتە سەر هزرا مە دا ل سەر ئاخڤین و هۆسا بۆ مە دیاربوو کو ئەم یێن د هەستێن هەڤدوو یێن ڤەشارتی یێن د پشت پەیڤان ڕا دگەهین، ئەو پەیڤێن چ دلان و نەخوشی پەیدانەدکرین، بەلکو پتر دبوونە ئەگەرێ پێکڤە گرێدانا مە. ئێدی ئەم د ڕامانا پەیڤێن ڤەشارتی دگەهشتین. دیتنا من بۆ وی کەسێ ڕۆژەکێ ژ ڕۆژان من پرسیار ژ خوە دکری کا دێ چەوا شێم دگەل ڤی کەسی ژیم، ئێدی هەستا من بەرامبەر وی هاتە گوهۆڕین بۆ هندێ کو ئێدی ئەز نەشێم بێی ڤی کەسی بژیم.

ئەو سوز و پەیمانێن بۆ ماوەیێ سیهـ و نەهـ سالان مە ل سەر خوە داین، هێدی هێدی گەشە دکرن. نە بتنێ سوز و پەیمانان د ماوەیێ ڤان سیهـ و نەهـ سالان دا دگەهاندیە هەڤدوو، بەلکو هەموو ئەو ڕوودانێن بچووك و مەزن و پشتگیریا مە ل هەڤدوو دەمێ ژیانێ پشتا خوە ددایە مە و د هەمان دەم دا مە دەلیڤە و سەربەخویی ددا هەڤدوو ب تایبەت ل دەمێن پێدڤی و گونجایی.

ئاها ئەڤە هێشتا ئەم یێ بەردەوامیێ ددەینە ژیانا خوە، هندەك جاران ب دوو چاڤێن ڤەکری و هندەك جاران ژی ب دوو چاڤێن نیڤ گرتی. هەروەکو کەسەك دبێژیت: "ئەم نەشێن ئەڤینیێ

دگەل کەسەکێ نموونەیی بکەین، بەلکو ئەم دشێن ئەڤینیێ دگەل کەسەکێ نەنموویی ب ڕێکەکا نموونەیی بکەین."

An arranged marriage
http://www.values.com

#15

Some insist on the romantic beginning, but actually, what is important is not how you start but how you continue.

هندەك كەس گەلەك خورتیێ ل سەر دەستپێكەكا ڕۆمانسی د ژیانا خوە یا هەڤژینیێ دا دكەن، لێ د ڕاستی دا، یا گرنگ ئەو نینە كا تو دێ چەوا دێ دەستپێكەی، بەلكو یا گرنگ ئەوە كا چەوا دێ تو بەردەوام بی.

بەلگە

جوزێف ج مازێلا

ڤێ سپێدێ من خوە ئامادە دکر داکو ڕیهـ و ئەرزینکا خوە یا د ژیێ پێنجی سالیێ دا بتڕاشم. ل وی دەمی من تیبینیا تشتەکی کر: دەمێ من زەڤلەکێن دێمێ خوە نەرم دکرین ژی هەر هێلێن قورمچینێ ل سەر دێمێ من بەرزە نەدبوون و وەکو کورکەکێ ل سەر ڕوویێ من خوەیا دکرن.

ئەز دزانم کو تێلەڤزیون و ئەنترنێت د پڕن ژ وان ڕیکلامێن بازرگانی یێن کریم و چارەسەری و دەرزیکێن بوتوکسان ژ بۆ کێمکرن و نەهێلانا ڤان هێلێن قورمچینێ، لێ دەمێ من باش تەماشەی دێمێ خوە د خوەدیکێ ڕا کری، من بریار دا کو باشترە ئەز وان هێلان وەکو خوە بهێلم و نەڤەشێرم، چونکی ئەڤە باشترین بەلگەیە ل سەر وێ یا ئەز تێدا ژیایم.

دەمێ من باشتر خوە نێزیکی خوەدیکێ کری، ئەز شیام هندەك وان هێلێن قورمچینێ یێن ل سەر پڕا دفنێ و دناڤبەرا هەردوو بریان دا هەبین ببینم کو دەمێ من گازندە ژ نەخوشی و ئێشانا پشتێ دکری، ژیانێ ئەو هێلێن کولاّبوون. هندەك هێلێن دی یێن قورمچینێ یێن گەلەك کوور ل سەر بریێن من ژی هەبوون کو ئەوژی ژ ئەگەرێ وان ساتێن پڕی دوودلی و تۆرەبوون و بێزاریێ پەیدابووبوون. هندەك هێلێن دی یێن هێشتا قورمچیتر ل سەر ئەنیا من

ژی هەبوون کو ئەوژی ژ ئەگەرێ وان ساتان پەیدابوون دەمێ چاڤێن من دماینە گوهشی و مەندەهوش.

دگەل هندێ ژی، ستوورترین و قورمچیترین هێل ئەو هێلێن خوار بوون یێن ل دورماندوری چاڤێن من پەیدابووین کو ئەوژی بەلگەنە ل سەر هەر کەنیەکا من ژ دل کریە و هەر گرنژینەکا ژ نیڤا دلێ من دەرکەفتی. من تەماشەی هندێ ژی کر کو چەند گرنژینا من پتر یا بەختەوەر بایە، ڕەنگڤەدانا وێ ل سەر دێمێ من پتر خوەیا دکر. ژبەر هندێ ئەز نەیێ ئامادەمە بەلگەیێن ڤێ ژیانێ یێن ئەز تێدا دژیام ژێببەم و نەهێلم. ب ڕاستی ژیانەکا باش بوو، ڕاستە نەخوشی و بێزاری تێدا هەبوون، لێ دگەل هندێ ژی یا پڕبوو ژ ڤیان و حەژێکرن و خوشیێ کو هەتا نوکەژی ب دوماهی نەهاتینە.

بەلگە ل سەر وێ ژیانا ئەم دبورینین نە ب تنێ ل سەر دێمێ مە خویا دکەت، بەلکو د هەر دلەکێ ئەم هەمبێز دکەین دا ئاکنجی دبیت، دگەل هەر کەسەکێ هاریکاریا وی دا دمینیت، د هەر قوناغەکا ژیانێ دا یا ئەم پێکولێ دکەین باشتر لێبکەین. ئەڤ بەلگەیە یێ د وان کەیف و خوشیان دا یێن ئەم دگەل خوە دئینە د ڤێ ژیانێ دا و د وێ ڕۆناهیا ژ گیانێ مە دا دەردکەڤیت. هیڤی یە بەلگەیێ ل سەر ژیانا تە بشێت گرنژینێ بێخیتە سەر لێڤێن تە و بەردەوام خودای ژ تە ڕازی بکەت.

Evidence
http://www.sunnyskyz.com

#16

Beauty and youthfulness from within, keep your age out of it.

جوانی و گەنجینی ژ ناخێ مرۆڤی دزێن، ژیێ خوە بدە لایەکی.

چەوا هەڤژینێ من ئەز نەچارکرم پتر یا سەربەخو بم

هایتر سبیڤا

هوون باوەربکەن یان باوەرنەکەن، یا پێدڤیە هەموو ژن و مێر (د ژیانا خوە یا هەڤژینیێ) دا بۆ ماوەیەکی ژ هەڤدوو دووربکەڤن. هەر چ نەبیت ئەڤە باشترین ڕەفتارە یا دوو هەڤژین دکەن ژ پێخەمەت بدەستڤەئینانا پەیوەندیەکا باش و ساخلەم.

ئەو تشتێ ب درێژاهیا وان حەڤدە سالێن ژیانا هەڤژینیێ ئەز فێربوویم- ببورن ئەو تشتێ ئەز نەچاربوویم فێرببم- دەمێ من و هەڤژینێ خوە بۆ بدەستڤەئینانا پشتەڤانی و ڤیان و هەر تشتەکێ دی پشتبەستن دکریە سەر هەڤدوو، ڕۆژەکێ ژ ڕۆژان دێ ئیلهامەك بۆ تە هێت و دێ تشتەکێ گرنگ بۆ تە دیارکەت کو ئەوژی هەڤژینیێ تە نەشێت یان ژی د شیانێن وی دانینە بۆ تە ببیتە هەموو تشت.

ئەز ڤێ چەندێ ژ دل دبێژم.

شاهێ خەونێن تە هندەك جاران بۆ خوارنا شیڤێ دێ درەنگ گەهیت و ڕەنگە هندەك جاران ژبیربکەت بۆ شیڤێ بهێتە مال. ڕەنگە دەمێ پشتی چەندین دەمژمێرێن درێژ یێن کاری دزڤڕیتە مال و تو دچیە ب ڕەخ ڤە دڕوونیە خوارێ دا وی هەمبێز بکەی، ئەو مژوولی چاتێ بیت دگەل هەڤالەکێ خوە یان پەیوەندیەکا تێلەفونێ دگەل هەڤالەکێ خوە یێ دی بکەت.

تە ڕاستی دڤێت؟ هەرچەندە ئەو پێکولێ دکەت خوە ب باشترین شێوە بۆ تە بدەتە دیارکرن، لێ ئەو نەشێت هەموو پێدڤی و حەز و ڤیانێن تە دابین بکەت.

ئەڤ چەندە تشتەکێ مەحالە، ئەوژی مرۆڤە و هەموو مرۆڤان شاشی هەنە و شاشی بێهیڤیبوونێ ل دەڤ مرۆڤی پەیدادکەن، بێهڤیبوون ژی ئانکو دوبارە تەماشەی تشتێن دەوروبەر بکەین.

ئەرێ بەری پێکئینانا ژیانا هەڤژینیێ من هەست ب ڤێ چەندێ دکر؟ ئەرێ من دڤیا ئەو ژ پێخەمەت من هەموو کاران ئەنجام بدەت بەری کو هەڤدوو ببینین؟ نەخێر. باشە پا کەنگی و ل کیڤە هوسا ژ نیشکەکێ ڤە ڕێکا هزرکرنا من هاتە گوهۆڕین و من هەستپێکر ئەز نوکە پتر پێدڤی وی مە ژ بەری کو ژیانا هەڤژینیێ پێکبینین؟

ئەڤێن ل خوارێ چەندین ڕێکێن هاریکارن داکو پتر ببیە کەسەکا سەربەخو و خوە ژ هندێ دوور بکەی کو ب تەمامی پشتبەستنێ بکەیە سەر هەڤالێ ژیانا خوە:

دوبارە تەماشەی خوە بکە:

بەردەوام هەڤڕکی و ئاریشە دناڤبەرا هەڤژینان دا پەیدادبن لێ د ڕاستی دا تشتەکێ باشە ژی، ئەڤ چەندە هاریکاریا تە دکەت دوبارە تەماشەی خوە بکەی و هزرێن خوە د بیروبوچونێن خوە دا بکەی، بۆ نموونە کا بوچی ئەڤ شەڕ و قەرقەشە پەیدادبن و چەوا دێ شێی ڤان ئاریشەیان چارەسەر کەی.

ئەز و هەڤژینێ خوە ل سەر گەلەك خالان ڕێکەفتین، لێ دگەل هندێ ژی مە بوچوونێن جودا ل سەر گەلەك بابەتان هەنە. ئەز فێربووم کو داگێرانێ ژ بوچوونێن خوە نەکەم لێ دگەل هندێ ژی پێدڤیە ڕێزێ ل بوچوونێن وی ژی بگرم. مە بەردەوام ڕێزگرتنا دناڤبەرا خوە دا دپاراست و هێشتا د هەڤگرتینە لێ خوەدان بوچوونێن جوداینە. ئەڤە هاریکاریا من دکەت پتر یا سەربەخو بم و ئەڤ چەندە تشتەکێ باشە، چونکی دێ بەردەوام من باوەری ب وی تشتی هەبیت یێ باوەریا من پێ دهێت و دێ بەردەوام ڕێزێ ل بوچوونێن وی گرم هندی ئەو ڕێزێ ل بوچوونێن من دگریت.

دوبارە خوە پێناسە بکە:

هەڤژینێ من کارمەندێ ئاگرڤەمراندنێ یە و ڕامانا ڤێ چەندێ ئەوە کو نیڤا ڕۆژێن حەفتیێ ئەز یا ب تنێ مە. ئەز دایکەکا ئێکانەمە ب هەمموو ڕامانا خوە ڤە و کەس نینە هاریکاریا من بکەت یان تشتێن خراب بووین یێن ناڤ مالا من چاك بکەت یان من قورتال بکەت، ئەو یێ ژ دەرڤە و پتریا جاران تێلەفونا ژ دەرڤەی بازنەیە و دچیت کەسێن دی قورتال دکەت. ئەڤ ئاستێ ئەز نوکە گەهشتیمێ هەمموو ژ ئەگەرێ مانا وی بوو ل مال، د هەمان دەم دا ئەڤ ئاستێ نوکە ئەز گەهشتیمێ هەر ژ ئەگەرێ نەمانا وی بوو ل مال. دەمێ هەمموو حەفتیان ڕۆلێ من وەك ژنەکا نەشووکری دهێتە گوهۆڕین بۆ کچەکا شووکری (ڤێ چەندێ ژی کارتێکرنەکا نەرێنی هەیە)، ئەڤ چەندە ڕێکەکە کو فێرببم کا چەوا دێ یا ئارام بم د گێرانا هەردوو ڕۆلان دا.

ڤێ چەندێ ژی دەمەکێ درێژ ڤەکێشا هەتا من ڕێکەك دیتی لێ وەل من کر ببمە کەسەکا بهێزتر و باشتر.

خوە نوو بکە:

هندەك دەم سەر من ڕا دبورن هەستپێدکەم یا ب تنێ مە، هەلبەت ئەڤ چەندە گونەها کەسێ نینە. ئەڤ چەندە سروشتێ وان کەسایە یێن پێکڤە دژین و بەشداریێ دگەل هەڤدوو دکەن. ژیان یا پڕی قەرەبالغە و زارۆك ئارامی و بێدەنگیا ژیانێ دگوهۆڕن بۆ قەرەبالغ و خەبسێ.

سروشتێ کارێ زەلامێ من یێ هوسایە کو پتریا دەمێ خوە یێ ژ من دوور بیت، لێ هندی ژ من دهێت ئەز هزرا خوە نادانمە سەر ڤێ چەندێ و ل شوونا هندێ ئەز ڤان ڕۆژێن ئەو ژ من دوور ب خوە ب دەلیڤە دبینم و هۆسا ددانم کو دەمەکێ تایبەتە بۆ من، دەمەکێ تایبەت بۆ تەماشەکرنا وان تشتێن من دڤێت ببینم.

کونترۆلێ تێلەڤزیونێ یێ د دەستێن من و هندەك جاران ژی دچمە د لێنانگەهێ ڤە وان خوارنان بەرهەڤ دکەم یێن حەز ژێ دکەم ب تایبەت ئەو خوارنێن ئەو حەز ژێ نەکەت کو وەختێ ل مال نەشێم بەرهەڤ بکەم. بەردەوام ژ خودای دخوازم ڤان ڕۆژان بۆ من بهێلیت. ئەڤ دووراتیا وی من نوو دکەتە ڤە و هاریکاریا من دکەت پتر ل سەر سروشتێ خوە بم و پتر یا سەربەخو بم و ببمە هەڤژینەکا بهێزتر دەمێ زەلامێ من دزڤڕیتە مال. ل دوماهیێ ژی ئەز دزانم کو چ کارێن گەلەك خراب د ڤی سیستەمی دا نینن.

خوه پاقژ بکه

تشتێ هەرە باش ئەوە کو ئەز دزانم ئەز نە پێدڤی ب هندێ مە بۆ هەمووو تشتان پشتبەستنێ بکەمە سەر وی. د ڕاستی دا ڤێ چەندێ ئەز ڕەندەشکرم. دووراتیا وی ئەز تڕاشتم و هاریکاریا من کر خوە ژ هەمووو وان بەشێن دلینی و نەگونجای یێن ماینە دگەل من قورتال بکەم و وەل من کر یا بهێزتر و نەرمتر و خوەڕاگرتر بم و پتر ل سەر سروشتێ خوە بمینم. ئەز دگەل وی یا بهێزترم لێ هەتا بێ وی ژی ئە هەر یا ب هێزم. دووراتیا وی ساخلەتێن نەباش ژ کەسایەتیا من ڤەکرن وەك گازندەکرن و نەڕازیبوون و گەلەك ساخلەتێن دی یێن نەباش. دەمێ ئەو ژ دەرڤە، دبیتە ئەگەر ئەز ژنەکا بهێزبم دەمێ ئەو دزڤریت.

بیرا خوە ل خوە بینە

ئەگەر تشتەك هەبیت کو وەل من کربیت مەزن ببم و هوسا خوە دیاربکەم کو هێشتا ئەز دشێم ئەڤینیێ بکەم و شانازیێ ب خوە ببەم و ڕێزێ ل هەڤژینێ خوە بگرم و ئەو ژن بم یان من دڤێت، ئەوە کو من قەناعەت ب هندێ هەبوو هەڤژینێ من نەشێت هەمووو ئاریشەیێن من چارەسەر بکەت. دبیت هەمووو کەس ژ نێر یان مێ د ڤی تشتی ڕا ببورن. ئەم مرۆڤین، لەوڕا نابیت ڤی بارێ گران بدانمە سەر ملێن وی. ئەم نەشێن هەمووو تشتان چاك بکەین، هەردیسان نەیا بەرئاقلە کو هزربکەم هەڤژینێ من دشێت هەمووو ئاریشەیێن من

چارەسەر بکەت. ئەم هەردوو پێکڤە دبینە کەسێن گەلەك ب هێز، لێ ئەم دشێین ب تنێ ژی ئاریشەیێن خوە چارەسەر بکەین.

هەڤژینێ پرۆسێسەکا ئالۆزە، ژبەر هندێ ئەم بەردەوام پێکولێ دکەین هەڤسەنگیەکێ د هەموو بوارێن ژیانا خوە یا هەڤژینی و گشتی دا پەیدابکەین.

پێدڤیە ئەز هزر د خوە دا بکەم وەك ژنەکا سەربەخو کو دشێت حەژێکرنێ بکەت و هەموو تشتان بدەتە وی زەلامێ شوو پێ دکەت، دەمێ ئەز ب تنێ دمایم و یا بهێز بووم ڕامانا وێ ئەوە دێ دگەل وی بهێزتر لێ هێم، هوون دبێژن زەلامەك هەبیت حەز ژ ژنێن بهێز نەکەت؟

5 ways my marriage forced me to be more independent
http://www.societyletters.com

#17

“It is not a lack of love, but a lack of friendship that make unhappy marriage.”

Friedrich Nietzsche

نە ژبەر کێماسیا ئەڤینیێ یە، بەلکو ژبەر کێماسیا هەڤالینیێ یە کو هەڤژینیێ دبیتە تشتەکێ بەخترەش.

ژ وانەیێن سەربازی
چ جاران خوبەش کارنەکە

د ماوەیێ ڕاهێنانێن سەربازی دا ل فورت لیفینوورت، ڕەقیبی پرسیار ژ مە کر کا کێ بەهرەییێن هونەری ل دەڤ هەنە. ژبەرکو ئەز د ژیانا خوە یا ئاسایی دا نیگارکێشەکێ شارستانی بووم ، من دەستێ خوە بلند کر. پشتی هینگێ ڕەقیبی گوت هەموو کەس بلا بۆ ماوەیێ سێ ڕۆژان دەستووریێ وەربگرن ب تنێ ئەز نەبم. ئەز دێ مینم داکو ناڤێ هەر سەربازەکی ل سەر جلوبەرگێن وی یێن ناڤخویی بکێشم یێن لەشکەری بۆ وی پێشکێش کرین.

Military lesson: Never volunteer
http://www.rd.com

#18

“Some of the best lessons we ever learn are learned from past mistake. The error pf the past is the wisdom and success of the future.”

Dale Turner

هندەك ژ باشترین وانەیێن مرۆڤ د ژیانێ دا فێردبیت ئەو سەربورن یێن ژ شاشی یێن خوە یێن بوری فێردبیت. شاشی یێن بوری پەند و سەرکەفتنا پاشەروژێ نە.

گولدانك

بایرن بولسیفر

هندەك جاران بیرهاتنێن تایبەت خوە د سەرێ دا ڤەددەن و ئەز نزانم كا چ تشتە وان بیرهاتنان دئینتە بیرا من، لێ ڕەنگە تشتەكێ سادە ببیتە ئەگەر ئەو بیرهاتن بهێنە سەر هزرا من وەك وان ڕیكلامان یێن پەیڤێن حەكیمەكی یان نڤیسەرەكی یان گوتاربێژەكێ ناڤدار بەرچاڤ دكەن، یان ژی دبیت تشتەكێ ب سانەهیتر بیت وەك دیتنا كەسەكی یێ كو بیرا مرۆڤی ل ڕۆژێن بوری دئینیت.

بیرهاتن:

یەك ژ ڤان بیرهاتنێن ل ڤێ دوماهیێ بەردەوام دهێتە سەر هزرا من پێكدهێت ژ برگەیەكا وان ڕۆژێن سەردەمێ دەیكا من ئەڤا بەری چەندین سالان وەغەركری. دایكا من مێزەكا نەخشاندی هەبوو و گولدانەكا ب تنێ ل سەر بوو. هندی بیرا من دهێت ئەڤ مێزە د مالا مە دا بوو و یا ل سەر مە پێدڤی بوو بەردەوام پاقژ بكەین و بتەیسینین و ئەڤە ئەركەكێ من یێ حەفتیانە بوو دەمێ هێشتا ئەز یا بچووك. ب ڕاستی ئەو مێزەكا گەلەك جوان بوو و دایكا من گەلەك حەز ژێ دكر و كەیفا وێ گەلەك پێ دهات كو دانایە د ژوورا خوە یا ڕوونشتێ ڤە.

ژبەر کارێ بابێ من کو ماموستایێ گیتارێ بوو، جهێ خێزانا من گەلەك دهاتە ڤەگوهاستن. بابێ من ب خوە خەلکێ ئیسپانیا بوو. سروشتێ کارێ وی دخوازتە هندێ هندەك قوتابیێن نوو فێر بکەت ل شوونا قوتابیێن کەڤن یێن کو پشتی خوە فێرێ ئامیرێ گیتارێ دکری دچوون و نەدزڤرین. ل وی دەمی چ جاران ئەم نەکەفتبووینە هندەك کاودانێن دژوار کو بێ خوارن یان جهەکێ نڤستنێ بمینین و ئەم پێدڤی ب چ تشتان نەدبووین، چونکی هەموو تشت مە هەبوون، لێ دەمێ ئەز مەزن بوویم شنوو من زانی کا بوچی ئەم پێدڤی نەدبووین.

ل وی دەمی بابێ من کوژمەکێ باش یێ پارەی بدەستخوە ڤە دئینا کو تێرا خوارن و جلوبەرگ و کرێیا نوژداری و نوشدارێ ددان دکر. ئەڤ پارێ وی تێرا مەزاختییێ خێزانەکا شەش کەسی دکر. بابێ من ل سەر حسێبا خوە یا کەسایەتی کاردکر و چ گرەنتییێن نوشداری. د ڕاستی دا ئەز گومانێ دبەم کو دەمێ ئەز یا زارۆك، گەلەك کەس هەبوون ب وی ڕەنگی کار دکر.

ڤەگوهاستنێن زێدە:

دناڤبەرا وان ڤەگوهاستنێن زێدە دا، دایکا من ڕێکخەر و سەرپەرشتیارا گشتی بوو ل سەر هەر تشتەکێ پێدڤی بوو هاتبایە کرن. بابێ من نێزیکی دەمژمێر یەك ژ مال دەردکەفت و چ جاران بەری دەمژمێر دەهی شەڤ نەدزڤری مال. ژبەر هندێ کارێن سەرەکی یێن خێزانی وەك پەروەردەکرنا زارۆکان و بەرهەڤکرنا خوارنێ و پاقژکرنا مالێ هەموو ل سەر ملێن وێ بوون. بیرا من ل کارێ وێ یێ

درینا جلکان یێ هەر شەڤ دهێت. وێ بەردەوام گورە و پەنتەرون ددرین.

ل وەرزێ هاڤینێ ژی، من ددیت کا چەوا ب درێژاهیا وان سالان یا کەسکاتی و فێقی و هەر تشتەکی یێ کو بهێتە پاراستن دکرنە د قودیك و زەرفان دا و بۆ وەرزێ زڤستانێ هەلدگرتن. هەر جارەکا مە مالا خوە بارکربایە، دا هزرا خوە کەم کا بوچی ئەڤ ترۆمبێلا باهەلگر هوسا تژی کەلوپەل دبیت؟ بەلێ ئەڤ چەندە ڕاستە، دایکا من دا هەموو وان شووشەیێن خوارن تێدا هەلگرتی بۆ سالا ل دووڤ دا هەموویێ دا کەتە د ترۆمبێلێ دا کو هندەك جاران هژمارا وان ژ سەد شووشەیان دبوری.

ئارمانجا من ژ ڤێ چیرۆکێ:

دایکا من چ بێهنفەدان نەدوەرگرتن و چ جاران ژی نەدچوو بازاڕی داکو جلوبەرگێن ماقویل و گولاڤێن گرانبها بکریت، بەلکو هەر تشتێ وی کریبایە ب تنێ بۆ هەر چوار زارۆکێن وێ بوو. دگەل ڤێ چەندێ هەموویێ، مێزا وێ هەموو گاڤان د ژوورا ڕوونشتێ ڤە دگەل ڤافکەکێ گولا یا بەرهەڤ بوو.

دەمێ ئەم زارۆك و سنێلە، ئەد سەرەدەریێ دگەل گەلەك تشتان دکەین بێی کو هزرا خوە تێدا بکەین. مە هزرا خوە د وان قوربانیدان و شەڤێن درێژ نەدکر دەمێ ئەم نەساخ دبووین و دایك و بابێن مە چاڤدێریا مە دکری. مە هەست ب وێ فشارا زێدە نەدکر کا کەنگی جارەکا دی خوەدانێ مالێ دێ هێتە کرێیا خانیێ خوە، چونکی ل وی دەمی ئەم مژوولی مەلەڤانیان بووین د حەوزا ئاڤێ دا بێی کو

بزانین کا بابێ مە دێ هندە قوتابیێن نوو بۆ خوە گریت داکو بشێت کرێیا خانی و تشتێن دی بدەت. ب درێژاهیا ڤان هەموو سالان، ئەو مێزە و گولدانکا وێ هەموو گاڤان دگەل مە بوون.

بیرهاتنەکا بەردەوام

نوکە گەلەك بێهنا من فرەهـ دبیت دەمێ ئەز تەماشەی وێ مێزێ دکەم کو یا د ژوورا من یا ڕوونشتێ ڤە. ئەو بیرهاتنەکا بەردەوامە یا دایکا من پێ ئەڤینا خوە دیاردکری و دەربڕینەکە ژ وان نەخوشیێن وێ چەندین سالان خوە ل بەر گرتی، زێدەباری ئەو تشتێ دایە مە کا بشێن ئەو تشتێ پێدڤی دبینی بدەستڤە بینی. ئەڤە بهادارترین تشتە من هەی.

The Vase upon the Table
http://www.wow4u.com

#19

Mom, Thanks for sharing Your DNA, now we are both fabulous.

دادێ، سوپاس تە DNA خوە دایە من، نوکە ئەم هەردوو شاکارین.

خولا ژیانێ

نەدیفو مادزیفاندیلا

ئەرێ بەری نوکە جارەکێ ب سەرێ تە هاتیە ژ نیشکەکێ ڤە بێدەنگ ببی و هزرێن خوە د ڤێ ژیانێ دا بکەی؟

تشتێ من دیتی ئەوبوو کو جیهان ل دور خوە دزڤڕیت: ب پیتەکا ب تنێ بەردەوام خوە دوبارە دکەت.

خەلك سەربورێن خوە یێن ژیانێ دگەل هەڤدوو دگوهۆڕن یێن بەری هینگێ ب سەرێ وان هاتین، ڕاستە ئەم بەردەوام د نەخوشی و ئاریشەیێن جوراوجور دا دبورین، لێ هێشتا تشتەك دمینیت و ڕەنگە هەتا بری هاتنا مە بۆ ڤێ دنیایێ ژی هەر هەبیت، لێ دگەل هندێ ژی هێشتا ئەم دکەینە گری و دتڕسین و ل دەمەکی کو ل سەر باب و باپیرێن مە پێدڤی بوو د هەمان کاودان دا بژین یێن ئەم نوکە تێدا دژین.

باوەربکەن بەرەبابکێن پشتی مە ژی دهێن دێ د هەمان کاودان ڕا بورن، ب تنێ هینگێ نەبیت ئەگەر ئەم ڕێکا وان خوش بکەین و وەلێ بکەین ڕاستیێ بزانن داکو بشێن ڕێکا هزرکرنا خوە بگوهۆڕن.

ئەڤ چەندە چەوا دێ چێبیت؟ پێدڤیە ل سەر مە ئەم دەست ب هندێ بکەین کو ئێدی د ڕاستیێ دا بژین.

ئەرێ پا ڕاستی چییە؟ ئەڤ پەیڤە ب خوە دەربڕینێ ژ خوە دکەت "ئەز ڕاستی مە"، چونکی ئەو چ جاران ناهێتە گوهۆڕین بەلکو هەتا هەتایێ دێ وەکو خوە مینیت.

ئەرێ بیرا هەوە دهێت کو مایێ خوە د هەموو شولان دکر کو ئەم دبێژینێ "کاروبارێن مە یێن تایبەت"؟ بەلێ، ئەو ژ ڕاستا دزانن کو ژیانێ دێ خوە دوبارە کەت.

یا گرنگتر ئەوە نوکە ئەم ڤێ چەندێ دزانین.

دەمێ تە ئاگەهـ ژ وەختی هەبیت، ڕامانا وێ ئەوە تە ئاگەهـ ژ ژیانێ هەیە، و دەمێ تە ئاگەهـ ژ ژیانێ هەبیت تو دێ تیبینیا وەختی کەی.

ئەز یێ پشتراستم ئەز دێ دیاریەکێ پێشکێش کەم کو بەری نوکە بۆ کەسەکێ دی یا هاتیە پێشکێشکرن، لێ دگەل هندێ دێ دلێ کەسەکی خوش کەت.

چ جاران نەڕاوەستە هەتا خودێ بریارێ ل سەر وێ چەندێ ددەت.

Circle of life
http://www.sunnyskyz.com

#20

Sometimes in life, your situation will keep repeating itself until you learn your lesson.

هندەك جاران كاودانێن تە د ژيانێ دا بەردەوام دێ خوە دوبارە كەن هەتا تو سەربوران ژێ وەردگرى.

پشتی پتر ژ سێ سالان من خوه ل بەر ڕەزالەت و نەخوشیان گرتی، من دیت هێدی هێدی ئەڤ تشتە یێ ب سەرێ زارۆکێن من ژی دهێن، لەورا ئێدی نەشیام پتر بێهنا خوه فرەهـ بکەم. هێز تشتەك نینە پەیوەندی ب زەڤڵەکان ڤە هەبیت، بەلکو هێز ئەو وێرەکیە یا وەل تە دکەت هندەك کاران بکەی خوە هەکە چەند د مەحال ژی بن.

ل وێ ویلایەتا ئەز لێ دژیم، هژمارا دەستدرێژیان بۆ سەر زارۆکان ژ بیست و دوو هزار حالەتان بوری، مەزنترین کارێ ئەز شیایم بکەم ئەوبوو من زارۆکێن خوە ژ ژناڤ لیستا سەرژمێریان کرنە د لیستا قورتالبوویان دا.

ئێدی ئەز نەدترسیام ل دور بابەتێن توندوتیژیا خێزانی باخڤم و ڤێ چەندێ هێزەك دا من. هەلویستەکی وەربگرە و تەماشەی وێ مەزناهیێ بکە یا تو ژ هەژی، تو نە سەرژمێریەکی، تو مرۆڤی، تو قورتالبوویەکی و ب تنێ ل هیڤیا هندێ مایە بهێیە ئازاد کرن.

Courage
Survivor Not Statistic!
http://www.values.com

#21

“Just because a person does not pit a hands on you, that doesn’t mean they aren’t abusive. Abuse is control, balance disrespect, and also hurtful words.
Do not settle for emotional abuse thinking it is ok because it is not physical.”

Toney Gaskins

ژبەرکو ب تنێ کەسەکی دەستێ خوە بۆ تە نەڕاکری یە، ڕامانا وێ ئەو نینە کو ئەو نە یێ توندوتژە. توندوتیژری زاڵبوونە، نەڕێزگرتنا هەڤسەنگیێ یە و پەیڤێن بریندارن.
ب توندوتیژیا دلینی ڕازی نەبە کو هزربکەی تشتەکێ دروستە چونکی قوتان دگەل نینە.

دێ چەوا ژ دەردێ بەردانی ڕابیەڤە
رۆلێ قوربانییێ نەگێڕە!

جاکی بیلوسوف

دەمێ ئەز هاتیمە بەردان گەلەك تێکچووم، گەلەك یا دامای بووم و دترسیام لێ دگەل هندێ ژی گەلەك یا تۆرە بووم و د دلێ خوە داد گوت: "بوچی ئەڤ چەندە هاتە سەرێ من؟"، "ئەڤ چەندە نەدادپەروەری یە".

بەردەوام ئەڤ ئاخفتنە دهاتنە سەر هزرا من و هەستپێدکر ئەز قوربانا ڤێ چەندێ مە، ب ڕاستی ژی من ڕۆلێ هندێ دگێڕا هەتا فێربوویم دێ چەوا خوە ژ کاریگەریا بەردانێ یا نەرێنی قورتال کەم: براوەستە، ب تنێ براوەستە... براوەستە ژ ڕۆلگێرانا کەسەکا قوربان.

پەیڤا قوربانی ڕامانا وێ ئەوە "کەسەك هاتیتە ئێشاندن یان کوشتن یان سەردابرن یان زیان گەهشتیێ". ل دووڤ ڤی تێگەهی، ئەرێ هەر ژنەکا بەردای دبیتە قوربان؟ ب بوچوونا من بەرسڤا بەلێ یە، تو قوربانی، چونکی تو هاتیە ئێشاندن و تووشی ئازاردانێ بووی، درەو ل تە هاتە کرن و هاتیە سەردابرن یان ژی سەرەدەریەکا نەباش دگەل تە هاتیە کرن یان سفکاتی ب تە هاتیە کرن.

ژبەرکو تو یا بوویە قوربانی، ب دیتنا من تشتەکێ سروشتی یە ڕەنگە یێ ساخلەم ژی بیت کو تو خەمگین ببی یان هەست ب تۆڕەبوونێ بکەی و ئاخینکان بۆ خوە ب ڕاهێلی لێ دڤێت بۆ دەمەکێ چ

کورت بیت. لێ هەکە تە ژ ڕاستا بڤێت چارەسەر ببی و خوە ژ کاریگەریا بەردانێ یا نەرێنی قورتال بکەی، دێ ئەو دەم هێت کو پێدڤیە ئێدی تو ب ڕۆلگێرانا کەسەکا بوویە قوربانی بڕاوەستی، ئەو دەمە یێ کو پێدڤیە تو ژ ئەردی ڕابیەڤە و ئەو توزا کەفتیە سەر لەشێ تە بداقوتی و جارەکا دەست ب ژیانەکا نوو بکەی.

ئەز نابێژمە تە ئەڤ چەندە تشتەکێ سادەیە یان ب ساناهی یە، چونکی ب ڕاستی ژی تشتەکێ هوسا نینە، لێ تە ب تنێ دوو هەلبژارتن هەنە: یان دڤێت ب ڕۆلێ کەسەکا بوویە قوربانی ڕابی و ب درێژاهیا ژیانا خوە لومەی کەسێن دی بکەی یان ژی ڕابیەڤە سەر پێن خوە و دەست ب ژیانەکا نوو بکەی و هەلبەت هەلبژارتنا دووێ گەلەك ب ساناهیترە، مانە هوسایە؟

ل ڤێ دوماهیێ نامەك ژ دەڤ خاندەڤانەکا دایکا سێ زارۆکێن بچووك گەهشتە من کو هەڤژینێ وێ ل سەر خاترا ژنەکا دی ئەو هێلابوو، وێ د ناما خوە دا نڤیسی بوو: "من خانیێ خوە ل بازاری یێ دایە بەر فروتنێ و ئەز نەشێم پارێ کری و مەزاختنا خوە یا ڕۆژانە بدەم." دیسان بەردەوامی دا ناما خوە: "ب ڕاستی ئەز یا دترسم و کەربێن من گەلەك ژ وی زەلامی ڤەدبن و خوزی نوکە ئەو یێ مری بایە، ئەز هێشتا باوەرناکەم وی ئەڤ چەندە یا ئینایە سەرێ من چونکی ژبەر وی ئەز بۆ ماوەیێ دەھ سالان ژ کاری ڤەقەتیام و نوکە نەشێم چ کارێن دی ب دەستڤە بینم. کەسێ نەڤێت من بدەتە شولی. هیڤیا من ئەوە ئەو و هەڤژینێ خوە د ئاگرێ دوزەخێ دا بمرن.

من بەرسڤا وێ ژنێ دا و گوتێ ژ دل ئەز بۆ ڕەوشا تە ب خەم کەفتم. پاشی من پرسیار ژێ کر کا بەر هینگێ وێ د کیژ بواری دا کاردکر. وێ گوت: "ئەز شیرەتکارەکا دارایی بووم و د کارێ خوە دا یا سەرکەفتی بوم، لێ من دەست ژ کارێ خوە بەردا، چونکی هەڤژینێ من یێ نەفرەتی دڤیا ئەز ببمە کابانیا مالێ. من ل سەر خاترا وی دەست ژ هەموو تشتان بەردان."

من بەرسڤا وێ دا و گوتێ: "تەماشەی من بکە، چ پێنەڤێت ئەڤ چەندە جهێ دلگرانیێ یە لێ بهێلە ئەز هاریکاریا تە بکەم. تو پێدڤی ب کارەکی. ب شێوەیەکێ ڕووهنتر بۆ من بێژە کا تە دڤێت چ کار ئەنجام بدەی داکو پەیوەندیێ ب هندەك کەسێن د بوارێ کارێ تە بکەم و هاریکاریا تە بکەن. من نێزیکی پێنج سەد کەسان ل سایتێ LinkedIn هەنە و ئەز دشێم سەر خاترا تە خوە هەوجەی وان بکەم."

ئەرێ هوون دزانن بەرسڤا وێ چ بوو؟ بەرسڤا وێ پەیڤا "گەلەك سوپاس" نەبوو "من دڤێت ئەز فلان کاری بکەم..." یان "دا سیڤیەکی پێکڤە بەرهەڤ بکەین و دێ مە پەیوەندی دگەل هەڤدوو هەبیت". لێ ل شوونا هندێ وێ بەرسڤا من دا و گوت: "ئەرێ تو دزانی وی پتر ژ ملیون دولارا د هەژمارا خوە یا بەنکێ دا هەنە؟ ئەو ل ڤێ مالا مەزن دژیت و ژیانەکا خوش دبورینیت و کورێ وێ ژنکێ ژی خوەدان دکەت کو نوکە دگەل وان دژیت، لێ ئەز خوە نەشێم کرێیا خانی ژی بدەم."

ب ڕاستی وێ خوه پیته ژی ب پێشنیارا من نەکر. ئانکو بابەتێ بدەستڤەئینانا کارەکی و پشتەڤانیکرنا وێ ب گرنگی ڤە نەوەرگرت.

یا ئاشکرایە کو ژن نەیا ئامادەی ڕۆلێ ژنەکا کەسەکا بوویە قوربانی بهێلیت. خوەزی ئەز شیابام سێرەکێ لێ بکەم هەتا گوتبا: "ڕاستە ئەڤ تشتێ هاتیە سەرێ یێ خراب بوو و نە تشتەکێ دادپەروەر بوو لی ئەڤ چەندە ژ دەرڤەی کونترۆلا من بوو. من سێ زارۆکێن ساخلەم هەنە حەز ژ من دکەن و ئەز ژی یا جوان و کەشخەمە و من شیانێن هندێ کارەکی بدەستڤە بینم و تێدا یا سەرکەفتی بم. ئەگەر پیچەکێ خوە ب جسارەت بێخم، گەلەك دەلیڤەیێن باش ل سەر ئاستێ کەسایەتی و کاری دێ هێنە بەر سینگێ من."

لێ ل شوونا ڤێ چەندێ، وێ خوە وەکو شەهیدەکێ ل قەلەم ددا و هەموو هزرا وێ ب تنێ ل سەر هەڤژینێ وێ یێ بەرێ بوو (شاش د من نەگەهن ئەگەر بێژم خوەزی من کولمەك ناڤچاڤێن وی دابا) و ئەڤ چەندە ژی هەموو بۆ هندێ دزڤڕی کو هەر کەسەکێ وێ دبینیت دلێ خوە دهێلیتە پێڤە و کەربێن خوە ژ هەڤژینێ وێ ڤەدکەت، ل دەمەکی ئەو دشێت هێزوشیانێن خوە خرڤەکەت و جارەکا دی پلانێن باش بۆ پاشەرۆژا خوە بدانیت. ئەو هێشتا نزانیت دەمێ تۆرەبوونا خوە دڕاوەستینیت دێ گەلەك دەرگەهێن باش ل هەمبەری وێ ڤەبن.

من دڤێت ئاماژێ ب هندێ بدەم کو ئەز دزانم ڕەوشا وێ نەیا باشە و پیچەکێ یا ئالۆزە، نەکو ب تنێ بۆ وێ یا ب زەحمەتە کارەکی

ببینیت کو یێ گونجای بیت دگەل هندێ کا دێ چەوا کارکەت و زارۆکێن خوە ژی ب خوەدان کەت، بەلکو بۆ وێ یا ب زەحمەتە پشتی ماوەیەکێ درێژ ژ کاری ڤەقەتیای نوکە جارەکی دەرگەهێ کومپانیان بقوتیتی.

ئەز ژی د کاودانێن وەکهەڤ دا دەربازبوویمە. بەری ئەز کارێ خوە یێ نوکە بدەستڤە بینم، چەندین نامەیێن ئەلیکترۆنی یێن ڕەتکرنا کاری بۆ من دهاتن تا وی ڕادەی ئەز نەشێم بهەژمێرم کا چەند بوون. ڕاستە تشتەکێ ب زەحمەتە لێ ل سەر تە یا پێدڤیە یا بێهنفرەهـ و ب هێز بی و ب ڕاستی ژی ئاها ئەز یا ب ڤی ڕەنگی بووم.

بەشێ مەترسیدارتر ژ گێرانا ڕۆلێ قوربانیێ ئەوە دەمێ هندەك کەس خوە دناڤ ڤان کاودانان دا دهێلن و ژیانا خوە هەموویێ ب وی ڕەنگی دبورینن. نەگێرانا ڕۆلێ قوربانیێ جوداهیا سەرەکی یە دناڤبەرا ژیانەکا بزەحمەت و ژیانەکا خوش دا، ئەز سویند دخوم ل سەر ڤێ چەندێ.

ئەز ژنەکێ دنیاسم کو بۆ ماوەیێ پتر ژ چل و پێنج سالان ب ڕۆلێ کەسەکا بوویە قوربانی دگێڕا و بەردەوام لومەی هەڤژینێ خوە یێ بەرێ ل سەر هەر تشتەکی دکر و چ جاران ژیانا خوە ب شێوەیەکێ سروشتی برێڤە نەدبر. چ جاران نەدشیا خوە ژ ڤێ کەربوکین و لومە و ڕەخنێ دووربکەت یا وێ ژ هەڤژینێ خوە یێ ئەو هێلای هەلگرتی. ژبەرکو وێ هەلبژارتنێن شاش دهەلبژارتن و چ گرنگی نەددا خوە، ئێدی نە د ژیانا خوە یا کەسایەتی و نەژی ل سەر ئاستێ تاکەکەسی پێش نەکەفت.

مەرەما من ل ڤێرێ ئەوە کو باشە ژن ب ڕۆلێ کەسەکا بوویە قوربانی ڕاببیت لێ بۆ ماوەیەکێ کێم و د قۆناغەکا دەستنیشانکری دا. چونکی ئەگەر هوسا نەبیت ئەڤ چەندە دێ ژیانا تە کاڤل کەت و هەر دەلیڤەیەکا بەختەوەری یا دهێتە بەر سینگێ تە دێ ژناڤ بەت.

هەڤدژێ پەیڤا "قوربانی" پەیڤا "تاوانبار"ە. لەوڕا ئەز داخازێ ژ خەلکی ناکەم بەروڤاژی پەیڤا قوربانی بن لێ دێ بێژم ل شوونا هندێ بەردەوام ل دووڤ خەونێن خوە بکە غار و ب وان کاران ڕابە یێن تە بەختەوەر دکەن و هندی ژ تە بهێت خوشیێ ب دەمێ خوە یێ دگەل زارۆکێن خوە ببە. گەلەك گرنگی بدە دەرکەفتن و گەشتان و بکە کەنی. تو هەتا هینگی یا بوویە قوربانی هەتا تو بڕیارێ ددەی کو ئێدی وێ ڤە تو نە کەسەکا هوسای.

How to recover from divorce: stop playing the victim!
http://www.Huffingtonpost.com

#22

The gift of divorce takes some time to reveal them, but there are gifts. One day you wake up and it hits you that you no longer have to manage an unhappy marriage.
You no longer have to manage your spouse’s unhappiness. That clears the way for more your own happiness.”

Psychotherapist Abby Rodman

دبیت ماوەیەك ببوریت هەتا مفاییێن بەردانێ بۆ مرۆڤی دیاربن، لێ هندەك مفا هەنە. ڕۆژەکێ دەمێ هشیار دبی و دهێتە سەر هزرا تە کو ئێدی تو نەیا مەجبوری خەمێن هەڤژینیەکا نەبەختەوەر بخوی و تو نەیا ئامادەی پتر خزمەتا هەڤژینەکا نەبەختەوەر بکەی. ئەڤ چەندە دێ ڕێکێ ل هەمبەر تە ڤەکەت پتر ببیە کەسەکا بەختەوەر.

بەریکانە

رۆژەکێ من هەرویلە دکر و ژ نیشکەکێ ڤە من تیبینیا هندێ کر کو کەسەك یێ دکەتە غارێ و نێزیکی چارێك میلی (نێزیکی 400 مەتران) بەراهیا من دچوو. ئەز دشێم بێژم کو وی ب شێوەیەکێ هێدیتر ژ من دکەتە غارێ. من د دلێ خوە داگوت: باشە ئەز دێ بەراهیا وی ڕاکەم.

هێشتا نێزیکی میلەکی مابوو ئەز بکەمە غارێ بەری کو نەچارببم جارەکا دی بزڤرمە جهێ خوە یێ دەستپێکێ ڤە، لەورا من دەست ب غاردانێ کر و ب ئاوایەکێ بلەزتر چووم و هێدی هێدی دووراتیا دناڤبەرا مە دا کێم دبوو هەتا ل دوماهیێ گەهشتیە نێزیکی 100 یاردان (91.44 مەتران). ب ڕاستی ژی من هەموو شیانێن خوە مەزاختن و لەزاتیا خوە زێدەکر. ئەگەر تە ئەز دیتبام دا هزرکەی ئەز یێ ل قوناغا دوماهیێ یا بەریکانا غاردانێن ئولومپیادا لەندەنێ. من هوسا د هزرا خوە دا دانابوو کو ئەز بگەهمە وی و ل دوماهیێ گەهشتمە وی تشتێ من ڤیای، ئەز گەهشتمە وی و پاشی ژێ بوریم ژی. من د دلێ خوە هەست ب خوشیەکا مەزن دکر.

چ پێنەڤێت "من ژ وی بر"، لێ وی ئەڤ چەندە نەدزانی و هەتا هەستپێنەدکر ئەز یا بەریکانێ دگەل وی دکەم. پشتی ئەز ژ وی بوریم، من هەستپێدکر کو من گەلەك هزرا خوە دانابوو سەر بەریکانا دگەل وی تا وی ڕادەی ئەز ژ وی جهی بوریم ژی یێ کو پێدڤی بوو

ئەز لێ بزڤڕم. نێزیکی شەش ڕێزێن خانیان ئەز ژ وی جهی بوری بووم.

پاشی ل سەر من یا پێدڤی بوو ل دور خوە بزڤڕم و ڤەگەڕمە جهێ خوە. ئەرێ ما ئەڤ چەندە د ژیانێ دا ڕونادەت دەمێ ئەم هزرا خوە هەموویێ ددانینە سەر بەریکانا دگەل هەڤالێن کاری و جیران و هەڤال و خێزانێ ب تایبەت دەمێ پێکولێ دکەین ل سەر وان بسەرکەڤین و بۆ وان دیاربکەین کو ئەم ژ وان سەرکەفتیترین و گرنگترین؟ ئەم هەموو گاڤان دەم و هێزا د غاردانا ل پشت وان دا ب هەروە ژ دەستددەین و ل سەر ڕێکا خوە یا تایبەت بێهنتەنگ دبین یاکو مە دگەهینتە وی چارەنڤیسی یێ خودای بۆ مە ڤیای.

ئاریشە د هەڤڕکیا نە شەریف دا ئەوە کو وەکو هەڤڕکیەکا بەردەوامە و چ جاران ب دوماهی ناهێت، ل ڤێرێ بەردەوام دێ کەسەك ل بەراهیا تە هەبیت و دێ یێ ژ تە پێشکەفتیتر بیت، کەسەکێ کارەکێ باشتر یان ترۆمبێلەکا سەردەمیانەتر یان پارەیەکێ پتر د هەژمارا خوە یا بانکێ یان ئاستەکێ بلندتر یێ خواندنێ یان هندەك زارۆکێن خوەدانێن ڕەوشتەکێ باشتر هەی...هتد

لێ ڤێ چەندێ باش بزانە: "تو دشێی بگەهیە ئاستەکێ هەڕە باش بێی کو هەڤڕکیێ دگەل کەسەکی بکەی". گەلەك کەس هەست ب نەئارامیێ دکەن چونکی ئەو گەلەك دەمێ خوە تیبینیکرنا کەسێن دی ڤەدبورینن کا کیڤە دچن و چ دکەنە بەر خوە و چ جورێن ترۆمبێلان دهاژون.

بلا تە قەناعەت ب وی تشتی هەبیت یێ خودای دایە تە: درێژاهی و سەنگ و کەسایەتی، گرنگیێ بدە بەژن و بالا خوە و شانازیێ پێ ببە و هەلبەت ئەڤ چەندە دێ تە بەختەوەر کەت. بلا تە باوەری ب خوە هەبیت و ژیانەکا ساخلەم ببورینە، چارەنڤیسێ مرۆڤی ل سەر هندێ نەڕاوەستیایە کو هەڤڕکیێ دگەل کەسەکی بکەت، هەڤڕکیا خوە دگەل خوە ب تنێ بکەت و داخازا باشی و سەرکەفتنێ بۆ کەسێن دی ژی بکە.

There is no competition in DESTINY
http://www.moralstoriesbuket.blogspot.com

#23

“It is not really about the competition. Your biggest challenge in a race is yourself. You are often racing against time. You are frequently running everything through your mind. You are always competing against preconceived ideas. It’s not really the person next to you that you worry about.”

Summer Sanders

"بابەتی چ پەیوەندی ب هەڤرکیێ ڤە نینە، هەڤرکیا هەرە مەزن یا د بەریکانێ دا دهێتە د ڕێکا تە دا تو ب خوەی. پترِیا جاران تو هەڤرکیێ دگەل دەمی دکەی و گەلەك جاران تو کاروبارێن خوە د سەرێ خوە دا بڕێڤە دبەی و بەردەوام هەڤرکیێ دگەل هزروبیرێن خوە یێن بەری هینگێ دکەی. ژبەر هندێ ئەڤە ئەو نە ئەو کەسێ ب ڕەخ تەڤە داکو تو ژێ بترسی یان دوودل ببی."

كوچكرنا زڤستانێ

مە خانیەكێ كەڤن ل باكورێ ویلایەتا نیویورك ژ دوو خیشكێن دانعەمر كری بوو. وەرزێ زڤستانێ گەلەك ب لەز هات و ئەز یا دوودل بووم چونكی مە كەلوپەلێن پێدڤی یێن گەرمكرنێ و ناڤبرِ نەكریبوون. مادەم ئەڤە چەندین سالە ئەو هەردوو ل ڤێرێ دژیان، رِامانا وێ ئەوە ئەم ژی وەكی وان دشێین ل ڤێرێ بژین". هەڤژینێ من ئەڤ ئاخفتنە ب هەموو باوەریا خوە ڤە دگوت.

ل شەڤەكا هەیڤا چرِیا دووێ پلا گەرماتییێ گەهشتە دبن سفرێ دا. ئەم ژ خەو هشیاربووین و مە دیت دیوارێن ژورێن مە یێن ژناڤ دا بووینە بەستی. هەڤژینێ من پەیوەندی ب وان هەردوو خوشكان كر داكو بزانیت ئەم چ تشت بوو دبوو ئەگەر خانییێ وان ب گەرمی بمینیت، پشتی هەڤپەیڤینەكا كورت، تێلەفون دانا و دبن لێفكان رِا گوت: "د ماوەیێ سیهـ سالێن بوری دا، ل وەرزێ زڤستانێ ئەو دچوونە ویلایەتا فلوریدا".

Winter Migration
http://www.rd.com

#24

When someone does something wrong, do not forget all things then did right.

دەمێ کەسەك ب شێوەیەکێ شاش سەرەدەریێ دکەت، هەموو ڕەفتارێن وی یێن باش ژبیر نەکە.

ئەز و هەڤژینا خوە

كولدييب م.

من و هەڤژینا خوە گەنگەشەكا ئارام دكر بەری كو ئەو د ماوەیێ بێهنڤەدانا ڤوتابخانێ یا زارۆكان سەرەدانا دایكا خوە بكەت، مە بەحسێ پلانێن وێ دكر كا دێ د ماوەیێ سەرەدانا خوە دا چ كەت و پاشی من پرسیار ژێ كر: "بەرێ خوە بدێ، ل ڤێ هەیڤێ دێ ژیێ هەڤژینیا مە ژ سالا شەشێ بوریت و چیتە د سالا حەفتێ دا، ئەگەر ل سەر تە یا پێدڤی بیت نمرەیەكی بدەیە من وەك هەڤژین، ئەرێ ژ سەر دەهێ ئەز دێ چەندێ وەرگرم؟"

ئەز پیچەكێ ژ وێ نمرێ دترسیام یاكو من پێشبینی دكر ئەو بدەتە من، چونكی ئەز وەك زەلامەكێ هندی یێ گرتی من كێم جاران هاریكاریا وێ د كاروبارێن مالێ و چاڤدانا زارۆكان دا دكر، هەكە من ئەڤ چەندە كربایە ژی دا ب دزیكی ڤە كەم. هەردیسان ژبەر كێمیا دەمی و ئاریشەیێن دارایی، من كێم پارە ددانەڤێ و گەلەك كێم دیاری بۆ دكرین یان بربایە گەریانەكێ. من پێشبینی دكر ئەو دێ نمرەكا دناڤبەرا چوار بۆ پێنجێ دەتە من، ئەز حێبەتی مام دەمێ وێ نمرە هەشت دایە من و گوتیە من كو نوكە ئەز هەڤژینەكێ باشترم ژ بەری دوو سالان.

ئەو نوكە هەستپێدكەت ئەز پتر د وێ دگەهم، چونكی پتر گوهداریا سحبەتێن وێ دكەم و كێمتر ژێ دوور دكەڤم.

دناڤ تارِیاتیا وێ شەڤێ دا دەمێ من خوە ل سەر تەختی ب رِەخ وێ ڤە درێژکری، ئەز گرنژیم و یێ سپاسداربووم بۆ دبلوما رِێبەرییا خێزانی یاکو سالا بوری من ب دوماهی ئینای، من مفاییێن باش ژ بهایێ تومارکرنا وێ وەرگرتن.

Listening
http://www.values.com

#25

“The relationship between husband and wife must be like Fish and Water, But not fish and fisherman.”

Mohan Babu

"پەیوەندیا دناڤبەرا ژن و مێران دا، پێدڤیە وەکو پەیوەندیا دناڤبەرا ماسی و ئاڤێ دا بیت، نەك پەیوەندیا دناڤبەرا ماسی و ماسیگری دا."

سوپەرمان

چیرۆکا دوماهیێ

ج.ت

پتریا وان تشتێن هەوە دیتین یان دەربارەی من گوهلێبووین ڕاستینە، لێ لایەنەك د ژیانا من دا هەیە کەس ژ تشتان ژێ نزانیت.

ئەز ژ هندێ تێربووم زەلامەکێ ئاسنی بم یێ کو ئارمانجا وی یا یەکانە و ئاشکەرا ڕزگاکرنا ئەردی و ئاکنجیێن وێ بیت. هێشتا من دلوڤانی بۆ جیهانێ و خەلکێ وێ هەیە یێن تێدا د ئاکنجی و دێ یێ بەردەوام بم ل سەر ڕاستکرنا چەندین شاشیان کو هندی د شیانێن من دا بیت، لێ من نەڤێت هوون بۆ هەموو تشتان پشتا خوە ب من گەرم بکەن. ئەز نە ڕزگارکەرێ هەموو تشتان مە، بەلکو ئەز ب تنێ گەنجەکم و من هێزەکا ڕادەبەر هەیە.

ئەز واستیام ژ ڕۆلگێرانا ڕۆلێ وی ڕۆژنامەڤانێ نەفام یێ ل ڕۆژنامەیا Daily planet کاردکەت، هەردیسان تێربووم ژ وێ کەسایەتیا گەلدوستیەکا "شعبي" بەرفرەهـ هەی، ئەز تێربووم ژ سەرەدەریا وان دگەل من کو ئەز کەسەکێ نموونەیی یێ یەکانەمە، ئەز تێربووم ژ وێ ژیانا هوون پێشبینیا وێ ژ من دکەن، تشتێ یەکانە یێ نوکە من دڤێت ئەوە کو من ژی دڤێت ل دووڤ حەزێن خوە بژیم، من ب تنێ دڤێت ل سەر سروشتێ خوە بم نەك زێدەتر.

ئەز حەز ژ لویسێ دکەم، لێ نە وەك ئەڤیندار یان هەڤال بەلکو حەژێکرنا من بۆ وێ پتر نێزیکی حەژێکرنا برایەکی یە بۆ خووشکا وی.

ژبەرکو من بریاردایە خوە بگوهۆڕم، من دەستکارکێشانا خوە ژ ڕۆژنامەیا دەیلی پلانێت ڕاگەهاند، ڕۆلگێرنا ڕۆلێ ڕۆژنامەڤانەکێ نەفام گەلەك ژ وێ چەندێ بزەحمەتر بوو یا من پێشبینی دکر، لێ دوورکەفتنا ژ وان کەسێن من حەژێ دکر و پێ داخباربوویم تشتەك بوو د پێشبینیا من دا نەبوو. ژ وی دەمێ دایك و بابێن من وەغەرکرین، ئەو کەس ببوونە خێزانا من یا یەکانە، ب ڕاستی ژی نوکە ئەز یێ مایمە ب تنێ.

من شوقەیا خوە یا ب کرێ ڤالا کر و ئەو جلوبەرگێن ب شالا سۆر نەخشاندی سووتن و هندەك جلوبەرگێن ڕۆژانە یێن نەرم و ئارام کرنە د چانتێ خوە دا و پلانەك بۆ خوە دانا کا دێ چەوا بازێرێ میترۆبولیس بجهـ هێلم و بچمە بازێرەکی دی و کەسەکێ ل وێرێ ببینم کو حەز ژ من بکەت ل سەر ڕەنگێ من یێ سروشتی نەك ژبەر وێ کەسایەتیا ئاشوپی یا ئەو هزر ژێ دکەن.

من میترۆبولیس بجهـ هێلا ب هیڤیا هندێ جارەکا دی وێ دلپاقژی و ڤیانێ ببینم یا ئەز د زارۆکینیا خوە دا تێدا دژیایم. ب هیڤیا وێ چەندێ ل جهەکێ دوور و دگەل کەسەکێ ل دوماهیێ بشێم ڕۆندکێن کەیفێ ببارینم.

بهێلن ئەز بچم، بهێلن دەربڕینێ ژ ناخێ خوە بکەم و دوعایان بۆ من بکەن.

دگەل ڕێزێن من.

كلارك

SUPERMAN: The final story
http://www.shortstories101.com

#26

Do you have a double life? Is what you show very far from what you hide? If so, be aware because you have left inner peace behind and shorted moving toward the abyss.

ئەریّ تو د ژیانەکا دوالیزمی "دوولایەنی" دا دژی؟ ئەریّ ئەڤ تشتیّ تو خوە پیّ دیاردکەی گەلەك پیّ دوورە ژ وی تشتیّ د ناخیّ تە دا؟ ئەگەر هۆسا بیت، هشیاربە چونکی تو ییّ ژ ئارامیا ناڤخویی دووردکەڤی و ییّ بەرەڤ دۆزەخیّ دچی.

مولەت

بایرون بولسیفر

ل ڤێ دوماهیێ د مولەتا حەفتیەکێ دا و ل ڕۆژەکا هەتاڤی و گەرم دا، مە سەرەدانا چوار بەندەرێن جودا جودا ل سەر دەریا کاریبی کر، چەندین دەمێن پڕی کەیف و خوشی و کەنی و خوارنێن دلڤەکەر مە بوراندن، لێ تشتێ ب کەنی ئەوە کو دەمێ تو دچیە جهەکێ دوور بۆ گەڕیانێ، هەر ڕۆژەکا ژ دەمێ مولەتا تە دبوریت وەکو هندێ یە تو هێدی هێدی نێزیکی دوماهیا بێهنڤەدانێ دبی و جارەکا بزڤڕیە ڤە سەر کارێ خوە.

هندەك دەم بوری:

دوماهیك جارا ئەم چووینە وی جهی بۆ سەرەدان بەری دوازدە سالان بوو، ژبەر هندێ ئەم ل هیڤیا هندێ بووین ئەڤ مولەتە بێهنڤەدانەکا مەزن و دوور ژ ڕۆتینیا ڕۆژانە بدەتە مە و ئەم بێ ئومێد نەزڤڕین.

تشتەکێ جودا:

لێ تشتەکێ جودا د ڤێ بێهنڤەدانێ دا هەبوو ب هەڤبەرکرن دگەل وان بێهنڤەدانان یێن دەمێ مە د ژینگەها کارگەهان دا کاردکری، جوداهیا سەرەکی ئەوبوو دەمێ ئەم زڤڕین و دەمێ بێهنڤەدانا مە

نێزیکی دوماهیێ بووی، مە هەمووان ئەو هەستێن دوودلی و خەموکی و واستیانێ نەبوون یێن بەری بچینە گەڕیانێ هەین.

زڤڕین بۆ وی تشتێ حەز ژێ دکەین:

ل ڤێ بێهنڤەدانا دوماهیێ، نە بتنێ مە خوشیەکا تەمام ژ گەڕیانا خوە وەرگرت و ب چەندین چالاکیێن جوراوجور و نوو ئەنجامدان و ژ ڕۆتینیا ڕۆژانە دوورکەفتین و چەندین باژێر و کەلتورێن جودا جودا نیاسین و دەلیڤە بۆ مە پەیدابوو ئەو تشتێن ماینە د دلێ مە بکەین، بەلکو تشتێ هەڕە گرنگ ئەوبوو کو ل دوماهیك ڕۆژا گەڕیانا خوە دا ئەم ب خەم نەکەفتین و دوودل نەبووین کو جارەکا دی دێ زڤڕینە سەر کارێ خوە یێ بەرێ و ڕۆتینیا ڕۆژانە، هەروەکو هوون دبینن، ئەم دزانین کو دێ زڤڕین سەر وێ کارێ ئەم حەز ژێ دکەین نەك ل سەر وی کارێ ل سەر مە پێدڤیە بکەین.

هەردوو ڕۆژێن دوماهیێ یێن بێهنڤەدانا مە هەروەکو ڕۆژێن دەستپێکێ یێن گەڕیانا مە د خوش بوون، لێ د گەڕیان و بێهنڤەدانێن مە یێن بەری نوکە دا، ڕۆژا دوماهیێ بۆ مە گەلەك یا نەخوش و ب ترس بوو و هەستەکا نەخوش و پری دوودلی ل دەڤ مە پەیدادبوو، چونکی مە دزانی جارەکا دی دێ ڤەگەڕینە سەر کارێ خوە نەك تشتەکێ دی یێ کو خوشیێ ژی ببینین.

مەرەم ژێ ئەوە:

ئەگەر تو وی تشتی بکەی یێ حەز ژێ دکەی، نەیا گرنگە کا دێ کەنگی بێهنڤەدانا تە ب دوماهی هێت، ئەگەر تە بڤێت وی کاری بکەی یێ حەز ژێ دکەی، تو نەپێدڤی ب هندێ بێهنڤەدانا تە چەندین ڕۆژێن دی زێدە ببیت یان ژی هیڤیا هندێ ب خوازی کو بۆ دەمەکێ درێژتر خوشیێ ژ ڤێ بێهنڤەدانێ وەربگری. حەژێکرنا وی تشتێ دکەی جارەکا دی وەکی موگناتیسی دێ تە کێشیتە کارێ تە، دێ تە کێشیتە بەختەوەریێ نەك واستیانێ، دێ تە زڤڕینتە وی جهێ هەست ب بێهنفرەهی و تەمامیێ دکەی.

Holiday
http://www.shortstories101.com

#27

“Those who continue to work at a job they hate for the money alone more than likely to be stressed and very unhappy. They live for their vacations and weekends. Unfortunately, they are sadly missing out the happiness of everyday life.”
Catherine Pulsifer

ئەو کەسێن بەردەوام ل سەر کارکرنێ د شولەکێ دا کو حەز ژێ نەکەن لێ ژ پێخەمەت پارەی دمینن، ئەو پتر ژ هەموویان تووشی فشارێن دەروونی و نەبەختەوەریێ دبن. ئەو ژ پێخەمەت مولەت و بێهنڤەدانێن خوە یێن دوماهیا حەفتیێ دژین، لێ ب مخابنی ڤە، ئەو بەختەوەریا ژیانێ یا ڕۆژانە ژ دەستددەن.

ب دوماهی هاتنا پرسیاران

وەك كچەكا قەیرە یا گەهشتیە چل سالیێ و هێشتا شوونەكری، هژمارەكا بێ وێنە یا پرسیاران دەربارەی ڕەوشا من یا جڤاكی ژ لایێ كەسوكار و هەڤال و مرۆڤێن نیاس ڤە ژ من دهاتنە كرن. ب درێژاهیا سالێن بوری دا، من تیبینیا گوهۆڕینەكا بچووك د شێوازێ پرسیارێن وان دا دكر.

ل دەمێ سنێلەییێ، هەڤالان پرسیار ژ من دكر: "ئەرێ تو ل بێهنڤەدانا دوماهییێ حەفتییێ دێ دگەل كێ دەركەڤی؟"

دەمێ گەهشتیمە د ژییێ بیست سالیێ دا، كەسوكار دا بێژن: "تە ژڤان دگەل كێ هەیە؟"

د ژییێ سیهـ سالیێ ژی دا، تشتەكێ سروشتی بوو كو هەڤالان پرسیار كربایە: "ئەرێ تو دگەل كەسەكی دچیە ژڤانان؟"

و نوكە خەلك پرسیار دكەن: "ئەرێ تە ئەڤ چانتێ جوان ژ كیڤە ئینایە؟"

Fun Stories
http://www.rd.com

#28

She was tired to be alone and always having to be strong, but as much as she wanted someone to fall madly in love with, she would never settle for less than what she knew she deserved.

The better man project

ئەو یا واستیای هندی یا مایە ب تنێ و پێكولان دكەت بەردەوام یا بهێز ژی بیت، لێ هندی وی دڤیا كەسەكی ببینیت كو ب دیناتی حەز ژێ بكەت، لێ ئەو قەت كێمتر ژ وی تشتی ڕازی نەدبوو یێ دزانی كو ژ هەژی وێ یە.

نامەیەك بۆ هەڤالا من یا خوشتڤی

جولی بلویبام

هەڤالا من یا هێژا:

ئەز دزانم، بەلێ باش دزانم کو ئەو قوناغەکا ب زەحمەت بوو. لاوازیا من بۆ کارێن ئەرێنی و ئەقلیەتا من یا نەرێنیێ و گازندە و گری و بێدەنگی و دوودلی درێژبوون. پێدڤی ناکەت بێژی تە پێکول نەدکر خوە باشتر لێبکەی، ئەڤ چەندە ژبەر ئەگەرەکێ ب تنێ و دەستنیشانکری نەبوو بەلکو ژبەر ملیونان ئەگەرێن بچووك بوو کو ئەز کریمە کەسەکا هۆسا ژ من نەهێت.

لێ تو، د ماوەییێ ڤان هەموو کاودانێن نەخوش دا ل ڤێرێ مای، ئەز نزانم دێ چەوا بێژمە تە کا ئەز چەند سوپاسدارا تە مە ژبەر ڤی کارێ تە. دەمێ کار ب زەحمەت دکەڤن، پتریا مرۆڤان پێکولێ دکەن ب زووترین دەم برەڤن، لێ تو نە ژ وان کەسانی. تو ئەو هەڤالی یا باش دزانی کا دێ چ بێژی و چ نابێژی بێی کو نەچاربی پرسیار بکەی.

تو ئەو هەڤال بووی یا چەندین جاران پێکولکری مورالا من بلند بکەی کو ئەز هەر ب خوە نەشێم بهەژمێرم کا چەند جاربوون.

تو ئەو هەڤال بووی یا ب دروستاهی شیای کارەکی بکەی داکو هاریکاریا من بکەی ژ مال و ڕەوشا خوە یا یا دەروونی یا خراب دەرکەڤم.

تو ئەو کەس بووی یا چەندین جاران گوهێ خوە دایە هەمان چیرۆکا من بێی کو بێزار ببی، تو ئەو کەس بوو یا چەندین شیرەت پێشکێشی من دکرین و تە باش دزانی کو ئەز بجهـ نائینم ژی.

هەردیسان تو ئەو هەڤال بووی یا چ جاران نەدگوتی: "من ئەڤ چەندین جاران ئەڤ تشتە بۆ تە گوت" ب تایبەت دەمێ من گوهداریا شیرەتێن تە نەدکری یێن بەری هینگێ تە بۆ من گوتین.

تو ئەو کەس بووی یا هێلای ل سەر تەختێ وێ بنڤم، چونکی گەهشتبوومە وی ڕادەی نەدشیام شەڤەکا دی ب تنێ ببورینم.

تو دگەل من ڕوونشتی، دگەل من گرنژی و دگەل من کرە گری و دلەك ل بەر دلێ من دا. تە ئەز هانددام دەمێ من هەستپێدکری کو جیهانا من یا وێران دبیت و بیرا من ل هندێ دئینا کو ئەڤە ب تنێ قوناەکا بەروەختە و دێ بوریت... لێ یا ژ هەموویان گرنگتر ئەوە تو د دژوارترین قوناغێن ژیانا من دا دگەل من بووی و ئەز نەشێم ژبەر ڤێ چەندێ پتر حەز ژ تە بکەم.

تو ئەگەر بووی ببمە خوەدانا وێ هیڤیا کێم کو ئەڤ قوناغە دێ دەربازبیت. تو ئەگەر بووی کو ئەز کەلوپەل و چانتەیێن خوە لێکنەدەم و ژ وەلاتی بار نەکەم. تو ئەگەر بووی کو ئەز بشێم جارەکا دی ڕابمەڤە سەر پێن خوە.

دەمێ مرۆڤ هەستپێدکەت یێ وێران بووی، پێدڤی ب کەسەکێ ب هێز هەیە. ب تایبەت دەمێ دبینیت چ بهایێ خوە نینە، یان بەردەوام دکەڤیتە بەر لێدانێن دلینی یێن دژوار. مرۆڤ پێدڤی ب کەسەکێ هۆسایە قەت ژ مرۆڤی دوور نەکەڤیت خو هەکە ڕەوش چەند خرابتر لێ بهێت.

چەند ڕەوشا من خرابتر لێدهات، تە پتر حەز ژ من دکر. چەند من پتر هەست ب ڕەوشەکا نەرێنی دکر، تە پتر ب شێوەیەکێ ئەرێنی سەرەدەری دگەل من دکر. چەند من پتر ڕۆندك ئینابانە خوارێ، دا پێکولێ کەی پتر گرنژینێ ل سەر لێڤێن من پەیداکەی.

تو پەشیمان نەدبووی کو تو هەڤالەکا باشی دگەل کەسەکێ د نەخوشترین دەمێن ژیانا خوە دا دبوریت. ڕاوەستیان دگەل کەسەکێ د نیڤەکا باهوزێ و ها وەختە دێ وی دگەل خوە بەت، لێ دەمێ دەستی وی دگری و باوەرییێ بۆ چێدکەی، دبیتە ئەگەر ئەو کەس هزربکەت هەموو تشت دێ باشتر لێ هێن.

بەلێ، ئەڤە ئەو تشتە یێ پتریا مرۆڤان نزانن بکەن، لێ تو دزانی. ئەز دزانم ڕەوشەکا ئالۆزە، تو یا واستیای و ئەز ژی یا واستیای مە و مە هەردووکان دزانی کو چ نەمابوو ئاریشەیێن من گەلەك خرابتر لێ بهێن، لێ قەت تە ئەڤ چەندە نەدگوتە من. تە حەز من دکر ل سەر وی سروشتێ من هەی، ڤێجا چ ئەز ئەو کەس بم یا کەیفخوش یان یا خەمگین وێران، د هەردوو ڕەوشان دا تە حەز ژ من دکر.

سوپاس کو تو ژ من دوورنەکەفتی. تو ل وی دەمی ل دەڤ من مای دەمێ کەسێن دی بریاردای کو ئێدی نەشێن زێدەتر ل دەڤ من بمینن و خوە ل بەر نەخوشییێن من بگرن، لێ تو مای چونکی تە باش دزانی ئەو ڕەوشە یا بەروەختە، چونکی تە ئەز دنیاسیم و تە دزانی دێ جارەکا دی ڕابمەڤە سەر پێن خوە د هەمان دەم دا تە دزانی کو دەمێ ئەز ڕادبمەڤە سەر پێن خوە ئەز سوپاسیا تە ناکەم.

سوپاسی نە پەیڤەکا دروستە ئەز پێ وەسفا تە بکەم ئەی هەڤالا من یا خوشتڤی، تو پێدڤی ب پەیڤەکا هۆسای کو ڕامانا وێ گەلەك مەزنتر بیت، ژبەرکو ئەز ل دوماهیێ یا ئاسوییێن گەش دبینم و ئەڤ باهوزە هێدی هێدی یا بەرزە دبیت، من دڤێت ژ دل بێژمە تە کو بێی تە ئەز نەدشیام ڤێ قۆناغا ب زەحمەت یا ژیانا خوە بورینم.

لەوڕا سوپاسیا تە دکەم، سوپاسیا تە دکەم کو دگەل من مای.

A letter to my best friend
http://www.societyletters.com

#29

Rare as is true love, true friendship is rarer.

Jean de la fontaine

ئەڤینا ڕاستەقینە یا دەگمەنە، لێ هەڤالینیا ڕاستەقینە دەگمەنترە.

خەباتکرن ژ پێخەمەت سەرکەفتنێ

برایس برچست

رۆژەکێ پشتی نیڤرۆ ل دوماهیا هەیڤا تیرمەهێ، ئەز د ژوورەکا ئارام یا هوتێلا میلکروفت ئان ڕوونشتم کو جهەکێ بچووك و ئارامە و دکەڤیتە دناڤ دارێن کاژان دا کو ب دووراتیا دەمژمێرەکێ ژ باژێرێ تورنتۆ یێ یێ دورە. ل وی دەمی من گوهداریا دەنگێن بێزار یێن هەڤڕکیا دناڤبەرا ژیان و مرنێ دا دکر کو چەند پێنگاڤەکان یا ژ من دووربوو.

مێشەکا بچووك دوماهیك تێهنا ژیانا خوە یا کورت دمەزاخت دەمێ پێکول دکری ب شێوەیەکێ بلند بفڕیت داکو بشێت ژ شووشەیا پەنجەرێ ڕا دەرباز ببیت، نالینێن پەڕێن وێ ژی چیرۆکەکا خەمگین یا ستراتیژیا فڕینا مێشێ ڤەدگێڕا. هەرچەندە ڕەنجەکا زێدەتر دکێشا، لێ پێکولێن وێ چ مفا تێدا نەبوون.

ئەڤ ڕەنجا پەریشان چ هیڤیێن قورتالبوونێ نادەت، دبیت ل وی دەمی کەسەکێ تڕانە ب وێ مێشێ کربانە، چونکی ئەگەر وێ چەند ڕەنجەکا زێدەتر ژی مەزاختبایە هەر تێرا هندێ نەدکر ب سەرکەفیت و شووشەیا پەنجەرێ بشکێنیت، لێ ڤێ مێشومورا بچووك ژیانا خوە ب سەرکەفتنێ ڤە گرێددا کو ب ڕێکا مەزاختنا ڕەنج و ڕژدیێ بگەهیتە ئارمانجا خوە. چ پێنەڤێت ژیانا ڤێ مێشێ دێ

ژناڤچیت و چ ڤەگەڕیان بۆ وێ نینە و ل دەمەکێ نێزیك ل هەمبەر شووشەیا پەنجەرێ دێ کەڤیت.

ل لایێ دی یێ ژوورێ و ب دووراتیا دەهـ پێنگاڤان، دەرگەهێ ژوورێ یێ ڤەکری بوو. تنێ ب بڕینا دەهـ چرکەیێن فڕینێ ئەڤ مێشە دشیا بگەهیتە وێ جیهانا ژ دەرڤە یا پێکول دکری بگەهیتێ و ب مەزاختنا بڕەکا هەڕە کێم یا وێ ڕەنجێ ئەڤا نوکە دمەزێخیت، ل وی دەمی دشێت خوە ژ وێ تەلهێ قورتال بکەت یا نوکە خوە ئێخستیە تێدا. مگرتیا سەرکەفتنا وێ ل ڤێرێ هەیە و گەلەك ب سانەهی دشێت بگەهیتێ.

ئەرێ بوچی ئەڤ مێشە شێوازەکێ دی ناجەربینیت، تشتەکێ تا ڕادەیەکێ مەزن یێ جودا بیت؟ چەوا بوویە بارمتەیا بیرۆکەیەکێ کو ئەڤ ڕێکە ب تنێ و مەزاختنا ڕەنجەکا زێدە هیڤیێن وێ یێن سەرکەفتنێ نە؟ ئەرێ لوژیك چیە کو ئەو هەتا دمریت ب ڤی ڕەنگی یا بەردەوام داکو بگەهیتە سەرکەفتنێ، ئەوژی ب ڕێکا هاڤێتنا هژمارەکا زێدەتر یا هەمان پێنگاڤان. چ پێنەڤێت ئەڤ ڕەفتارە یا ڕۆژیکی یە ل دەڤ مێشێ، لێ تشتێ جهێ داخێ ئەوە ڕەفتارەکا کوژەکە.

"دووبارە پێکولکرن دگەل مەزاختنا ڕەنجەکا زێدە" نە چارەسەریەکا پێدڤیە بۆ بدەستڤەئینانا سەرکەفتنێن مەزنتر، ڕەنگە چ پەیمانێن ڕاستەقینە نەدەتە تە کو ئەو تشتێ تە دڤێت د ژیانێ بدەستڤە بینی. د ڕاستی ڕەنگە هندەك جاران ئەو بەشێ هەڕە سەرەکی یێ ئاریشێ بیت.

ئەگەر تو ل سەر هیڤیێن خوە یێ ڕژد بی کو دێ سەرکەفتنێ ب ڕێکا مەزاختنەکا ڕەنجەکا زێدەتر ژ یا بەری هینگێ بدەستڤە ئینی، ڕەنگە تو دەلیڤەیا سەرکەفتنا خوە د ژیانێ دا بکوژی.

Going after breakthrough and success!
http://www.Agiftofinspiration.com.au

#30

Work smarter not harder

ب زیرەکیەکا مەزنتر کاربکە، نەك ب ڕەنجەکا زێدەتر

خوشتڤی و هەڤالێ من

ئەلیسیا لاینی

ئەو بابێ شاپەرێن من دهەلگرتین، بابێ فیداكار یێ شەش زارۆكێن مە، ئەو كەسێ ئەز وەكو گولا وی یا شین ل دەڤ یا خوشتڤی و پیرۆز، ئەو باشترین هەڤال و هەڤژینێ یێ بیست سالان بوو كو هەتا دوماهیك هەناسەییێن خوە د ژیێ چل و نەهـ سالیێ دا كێشاین دگەل من مابوو.

ئەوی بەردەوام هاریكاریا من د كاروبارێن مالێ دا دكر ب تایبەت دەمێ ئەز ل سەر كارێ خوە بامە. لێ جیهانا من و یا زارۆكێن من وێران بوو دەمێ وی وەغەر كری، لێ ڤێ چەندێ ب ئاوایەكێ بهێزتر ئەز پالدەم چاڤێ خوە بدەمە وی تشتێ ل پاش خوە هێلای كو ئەوژی زارۆكێن مە بوون.

دێ بێژی ئەڤ چەندە دوهی ڕوودابوو، لێ د ڕاستی دا ئەڤە بیست سال ل سەر وەرغەركرنا وی بورین، چونكی ئەز باش دزانم هەر ڕۆژەك دێ هێت دێ پێكڤە بین و زارۆكێن مە ژی دێ بەردەوامیێ دەنە ڕێكا خوە.

My love, my friend...
http://www.values.com

#31

May leave, but they continue to Those we love live in our heart.

دبيت ئەو كەسێن ئەم حەز ژێ دكەين ڕۆژەكێ وەغەر بكەن، لێ بەردەوام دێ دناڤ دلێن مە دا ژين.

دوماهیك و باشترین سەرەدان

دیانا ڕودز

پەیوەندیا مە بۆ ماوەییێ پێنج سالان ڤەکێشا. ئەو زەلامەکێ باش و خوشتڤی بوو، دەمێ ئەز یا خەمگین و دوودل بامە ئەو دا من ئارام کەت یان ژی هەکە یا تۆرە بامە دا من گرنژینیت. هەرچەندە ئەو ژ وی جورێ مرۆڤان بوو یێ تە دڤێت هەموو گاڤان ب ڕەخ تەڤە بیت، لێ سەرەڕای هندێ ئەز ژ وی غەریب نەبوویمە.

د ڕاستی دا، دوماهیك ڕۆژا مە دگەل هەڤدوو، یەك ژ خوشترین ڕۆژێن ژیانا من هەموویێ بوو کو وەکو هەلکەفتنەکێ بوو: من ژ نیڤا دلێ خوە دگرنژی دەمێ من نوشدارێ تایبەتمەندێ وەرەمان هەمبێزدکری، ژبەرکو پشتی پێنج سالان ئێدی لەشێ من ژ پەنجەشێرێ ڤالا بوو.

LASR, BEST VISIT.
http://www.rd.com

#32

“What I have learned from my own journey, and from my family’s experience with cancer, is how important it is to stay positive and move forward. Not every day is going to be perfect: that’s life. But staying positive is going to get you to the next day.”

Bonnie Blair

"ئەو تشتێ ئەز د ماوەیێ گەڕیانا خوە یا کەسایەتی و سەربورا خێزانا خوە دگەل پەنجەشێرێ دا فێربوویم، ئەوە کا هەتا چ ڕادە یا گرنگە تو وەك کەسەکا ئەرێنی بمینی و پێنگاڤان بەرەڤ پێش ڤە بهاڤێژی.

هەموو ڕۆژ د نموونەیی نینن: ئەڤە ژیانە. لێ دەمێ تو وەك کەسەکا ئەرێنی دمینی، ئەڤ چەندە دێ تە ڤەگوهێزیتە ڕۆژا ل دووڤ دا."

تو دشێی بکەی

سانجیتا سینگ

ئەز د سالا خوە یا بەرهەڤرکرنێ ل کولیژا نوشداری بووم دەمێ من گەلەك حەزدکری ببمە نوشدارەکا نەخوشیێن دلی... ب خورتی من ئەو ڕاستیە دزانی کو هندەك جاران دبیت چارەنڤیس ببیتە ڕێگر د ڕێکا تە دا. ژ ئەنجامێ دەستنیشانکرنەکا شاش یا نەخوشیەکا بەرگری یا خویی ئەز کەفتمە سەر جهان.

ئەڤ چەندە بۆ ئەگەر نێزیکی سێ هەیڤان بکەڤمە سەر پشتێ و نەخوش بکەڤم و دەمێ خوە ب نڤیسینا هوزانێن خەمگین ڤە ببورینم. دەمێ من گوهلێدبووی کو نوشدار یێ دبێژیتە دایکا من ئێدی ئەڤ دەرمانە نەشێن چارەسەریا من بکەن، ژ خەمان دا دلێ من ژ سینگێ من دهاتە دەرێ. ژبەر هندێ، هێدی هێدی و ب دلەکێ خەمگین ڤە ئێدی ژ وی دەمی و وێ ڤە ئەز ژ خەونا نوشداریێ پاشڤەچووم. ل شوونا ڤێ چەندێ بۆمە هوزانڤانەکا خەمگین. هەرچەندە ب خورتی دشیام خوە بلڤینم و باخڤم، لێ ئەز دشیام بنڤیسم.

پشتی سێ هەیڤان موعجیزەك پەیدابوو، ئەوژی دەمێ هێدی هێدی نیشانێن چاکبوونێ ل دەڤ من دیاردبووین و دشیایم ژ سەر تەختی ڕابمەڤە و بهێم و بچم. ئێدی ب ئاوایەکێ سروشتی من هەست

ب برس و تێهنیبوونێ دکر و پشتی بورینا دەمەکێ کورت ب تەمامی ئەز ساخلەم بووم.

د ڤی ماوەی دا هەڤالێن دگەل من دەرچوون لێ ئەز ژ ل پشت وان مام. بێ هەبوونا ئارمانجەکێ من دەست ب خواندنا بەکالوریوس و پاشی یا ماستەرێ کر و ژ نیشکەکێ ڤە ئەز بوومە دەرچوویا یەکێ ل سەر گرۆپێ خوە، ل وی دەمی من نێزیکی سێ سەد هوزانێن خەمگین و ڕومانسی نڤیسیبوون.

هەردیسان من گوتار دنڤیسین و هاتمە هەلبژارتن وەك قوتابیا دەستەکا نڤیسەران د گوڤارا کولیژێ دا و ئێدی پتر نێزیکی خەلکی بووم و ئەڤ جارە هەلگرا ئارمانجەکێ بووم: ئارمانجا من ئەوبوو ناڤێ خوە ل سەرێ گوتاران بخوینم و ڤێ چەندێ پتر ئەز پاڵدام کاربکەم. پشتی هینگێ ئەز شیام کارەکی ب دەستڤە بینم و بوومە پەیامنێر و پێداچوونا زمانی ل ڕۆژنامەیەکا ڕۆژانە یا بناڤودەنگ. ژ هینگێ وەرە من بەرێ خوە نەدایە ڕابردوویێ خوە.

من هەموو گاڤان هزر دکر ئەز دێ بمە کەسەکا نەسەرکەفتی د ژیانا خوە دا ئەگەر هات و ئەز نەشیام وەك نوشدار خزمەتا خەلکی بکەم، لێ ڤێ ژیانا نوو و سەرکەفتنا نوو ئەز فێرکرم کو هێشتا ئەز دشێم خزمەتا کەسێن دی بکەم کو ببمە ئەزمان و دەنگێ وان. ئەز بسەرکەفتم!

د ڕاستی دا گەلەك شیرەتکار و پشتەڤان ل دورماندوری مە هەنە لێ ژیان ماموستایا یەکانەیە یا ب جوانترین شێوە مە فێردکەت،

ب تنێ ئەم پێدڤی ب دەمی نە داکو ب دروستاهی د تشتان بگەهین و خوەڕاگر بین هەتا دشێین پێنگاڤان بەرەڤ پێش ڤە بهاڤێژین.

ENCOURAGMENT: You can do it.
http://www.values.com

#33

Every failure may be a rebirth for us.

هەر شکەستنەك ڕەنگە دووبارە پەیدابوونەك بیت ژ بۆ مە.

هەستێ تە چیە دەمێ برایەکێ تە د زیندانێ ڤە بیت؟

جیس سبیر

ئەو زەلامێ ڕوونشتی ل پشت مێزا خوە پرسیار ژ من کر: "دێ شێی ناسناما خوە دەیەف من؟". پاشی گوت: "ها بۆ تە ڤێ کلیلکێ و تو دشێی هەموو کەلوپەلێن خوە یێن گرانبها بکەیە د سندوقا ئێمانەتان دا" و دگەل هندێ دەستێ خوە درێژکرە دیوارەکێ دوور یێ ب ڕەخ دەرگەهێ ئاڤاهی ڤە.

"خانم سبیر ئەرێ بەری نوکە تو هاتیە ڤێرێ؟"

من بەرسڤا وی دا: "بەلێ ئەز یا هاتیم."

پاشی دەمێ پێزانینێن من د کومپیوتەرێ دا خوە دا تومار دکرن، گوت: "باشە پا ڕامانا وێ ئەوە تو دزانی کا پێڕابوونێن ڤێرێ دچەوانە"، بەردەوامی دا ئاخفتنا خوە: "نوکە تو دشێی د ڤێ ڕێکێ ڕا بهێی"، دگەل هندێ دەستێ خوە درێژکرە ئامیرێ پشکنینا کانزایان ل ڕەخێ وی یێ چەپێ.

"دناڤ ڤی ئامیری ڕا ببورە و پاشی ل بەرامبەری دیوارێ هەمبەری تە ڕاوەستە."

دەمێ ئەز ب ڕێکێ ڤە دچوویم، دەنگێ فیرکەکێ لێدا و ئەو ئاسنێ پشکنینێ ل سەر جلوبەرگێن من ڕا ئینا و بر. من گوتێ: "ئەز دبێژم ئەڤ چیرچیرە ژبەر ڤائیشا منە."

وی گوت: "فەرموو ئەڤە باجا تە و پێدڤیە ب درێژاهیا دەمێ تو ل ڤێرێ دمینی ل ستوویێ تە بیت. هەرە د ئاسانسورێ دا و ل قاتێ دووێ وەرە خوارێ و هەرە دەڤ وی زێرەڤانی یێ ل لایێ تە یێ ڕاستێ ڕاوەستیای دەمێ تو ژ ئاسانسورێ دهێیە دەرێ و دچیە د قاتی ڤە."

نەخوش بەختانە، ئەڤە نە جارا یەکێ بوو کو ئەز و خێزانا خوە ب ڤان پێرابوونان ڕادبین، ئەگەر پتر یا هووربین بم د بابەتی دا، ئەو جارا دووێ بوو ئەم سەرەدانا وی جهی دکەین. کەربێن من گەلەك ڤەبوون دەمێ من ئەو د ڤێ ڕەوشێ دا دیتی، هەروەکو هوون دبینن ئەڤ جهە گەلەك یێ ئاشنا بوو بۆ برایێ من ج...

دەلیڤێ بدە من نوکە ئەز بەحسێ خوە بۆ هەوە بکەم: دەمێ دایك و بابێن من ژێکڤەبووین، ژیێ من هەشت سال بوون و یێ برایێ من چوار سال بتنێ بوون. بیرا من باش دهێت دەمێ جارەکێ دایك و بابێن من ل قاتێ خوارێ ب دەنگەکێ بلند دکریە قێژی و شەڕ دکری، ئەز ل گوشەیەکا ژوورا خوە یا نفستنێ بووم و برایێ خوە هەمبێز کر و دگوتێ نەترسە و هەموو تشت دێ وەکو بەرێ ئارام بن. گەلەك دەمێن نەخوش و گران د سەر مە ڕا بورین بوون و مە گەلەك تشت ددیتن کو پێدڤی بوو مە نەدیتبان یان گوهلێنەبان.

ئەز ڤەت ئاورینا بابێ خوە ژ ژبیرناکەم دەمێ دایکا من سێنیکەك ل سەرێ وی دای، دیمەنێ خوینێ دەمێ ژ ناڤچاڤێن وی دباری. ئەو دەمەکێ گەلەك نەخوش بوو د ژیانا مە دا. هەرچەندە ئەز خووشکا مەزن بووم و ئەز شیام ڤێ کارەساتا دلتەزین ژبیربکەم، لێ برایێ من ل وی دەمی گەلەك یێ بچووك بوو و گەلەك ب ڤێ

ڕوودانێ کاریگەر بوو، ئەگەر هوون پرسیار ژ من بکەن کا ڤێ ڕوودانێ چ کاریگەری ل سەر ژیانا وی کر، دێ بێژم کو ئەو کرە کەسەکێ گەلەك جودا.

تشتێ من دڤێت بێژم ئەوە کو برایێ من ژبەر زارۆکینیا خوە یا گران دنالی و ڤێ چەندێ هێشتا ل دەمەکێ زوو کارتێکرن کرە سەر ڕەفتار و ڕەوشتێ وی. ئەو گەلەك یێ تۆرە بوو وەکو هالکی "زەلامێ کەسك" و زەوقا وی د ماوەیێ چەند خولەکێن کێم ژ سفرێ دبوو سەد. ل سالێن وی یێن دەستپێکا سنێلەیێ بابێ من نەچاربوو وی فرێکەتە جهەکێ تایبەت یێ سنێلەیێن ڤاڕێبووی داکو پشتەڤانی و هاریکاریا پێدڤی وەربگریت. ب ڕاستی ژی ژیان بۆ برایێ من نەیا ب سانەهی بوو.

د دەمێ سنێلەییا خوە دا، برایێ من ج. قوتابخانە هێلا. وی دگوت: "قوتابخانە ب کێر من ناهێت"، لێ بوچی؟ هوسا دیارە وی چ ئارەزوو و هەڤال ل قوتابخانێ نەبوون. هەرچەندە جوداهیا دناڤبەرا مە دا ب تنێ چوار سال بوون لێ ئەم ب تەمامی د ژێکجوودا بووین. قەت ئەم د نێزیکی یەك نەبووین، لێ دگەل هندێ مە بەردەوام ڕێز ل هەڤدوو دگرت.

پشتی ماوەیەکێ کورت ل سەر دەرچوونا وی ژ قوتابخانێ. برایێ من ج. تووشی هندەك ئاریشەیان بوو و بۆ ماوەیێ چوار هەیڤان چوو د زیندانێ ڤە. هەرچەندە خێزانا مە گەلەك ب ڤێ چەندێ نەخوش بوون و مە هەموویان هیڤی دخواست ئەو ئەڤ جارە بهێتە گوهۆڕین. برایێ من ج. باوەرنامەیا پێشخستنا گەشەپێدانا گشتی د

زیندانێ ڤه وەرگرت و مه هەموویان شانازی ب ڤێ چەندێ دبر، لێ دەمێ ئەو ژ زیندانێ دەرکەفتی هەمان ئەو کەسێ بەرێ بوو یێ مه دنیاسی. وی چ ئاریشه نەبوون دەمێ لومەی خێزانا خوه کربایه یان کەلوپەل شکاندبانه و ب ژوورێ وەرکربان، یان ژی لێدانا جەستەیی دگەل مه بکارئینابایه.

گەلەك ڕاپورت هەبوون ئاماژه دکره هندێ کو بابێ من ژ بەر کولان دنالیت و دایکا من ژی تووشی لێدانێ بوویه و کولەك ب دفنا من ژی کەفتی یه. ئەو نەدشیا کونترۆلێ ل سەر ناخێ خوه بکەت، دا بێژی کەسەك یێ د ناخێ وی دا و کونترۆلێ ل سەر دکەت. ئەگەر د ڕۆژەکا ئاسایی دا تە ج. دیتبا ڕەنگه تە لایەنەکێ جوان یێ کەسایەتیا وی دیتبایه، لێ ئەڤه ب تنێ نیڤەکا کەسایەتیا وی بوو. د.جیکل و خانم هایدی ئەڤ ڕاپورته پێشکێشکر و دیارکر کو دبێژنه ڤێ ڕەوشا وی، نەخوشیا شکەستەخویی "انفصام الشخصیة".

ژیانا دگەل برایەکێ ب ڤی ڕەنگی نەیا ب سانەهی بوو. د ڕاستی دا ژیانەکا گەلەك ب زەحمەت بوو. خێزانا مه ڕووی ب ڕووی چەندین ئاریشه و نەخوشیان بوو. نوکه دایك و بابێن من نەشێن خوه نێزیکی وی بکەن، هەردیسان هندەك ئەندامێن خێزانا مه پەیوەندیا خوه دگەل وی بڕیه. ب ڕاستی ژی تشتەکێ نەخوشه و کەس نینه نوکه خەمان سەرا وی بخوت.

نوکه من نەڤێت هوون هزربکەن برایێ من کەسەکێ ژ ڕاستا خرابه، چونکی د ڕاستی وی لایەنەکێ جوان و خوشتڤی هەیه. برایێ من ج. گەلەك حەز ژ گیانەوەران دکەت و وی ڤیانەکا تایبەت بۆ

پشیکان هەیە. هەردیسان وی لایەنەکێ کومێدی هەیە و گەلەك جاران ئەز و ئەو پێکڤە ترانەیان دکەین و دکەینە کەنی سەرەڕای کو ئەم بەردەوام گەنگەشان دکەین. مە هەردووکان پەیوەندیەکا "ڤیان/کەرب" یا نموونەیی دناڤبەرا خووشك و برایان دا هەیە. یا من دڤێت ب تنێ ئەوە ببینم برایێ من ببیتە ئەو کەس یێ کو ئەز دزانم دشێت ببیتە ب وی ڕۆلی ڕابیت.

ئەڤرۆکە ئەو ڕۆژە یاکو پێدڤیە ج. ژ زیندانا تاکانە دەرکەڤیت. بەری سێ حەفتیان تێلەفونەك بۆ مە هات کو ج. شەڕێ هەڤالەکێ د ژوورا خوە ڤە کریە و بریار هاتیە دان دڤێت بۆ ماوەیێ سێ حەفتیان د زیندنەکا تاکانە دا بژیت. قەت مە ئەڤ چەندە باوەر نەدکر، چەوا ئەڤ چەندە چێبوو؟ ئەرێ ما جارەکێ ب تنێ ژی ئەو نەشێت ب ئاوایەکێ دروست سەرەدەریێ بکەت؟

بۆ خێزانا من ئەو سێ حەفتیە ماوەیەکێ گەلەك درێژ بوو و بەردەوام مە دوعا دکرن و هیڤی ژ خودای دکر کو ج. د ماوەیێ خوە یێ ب تنێ دا ڕاستەرێ بکەت. ئەز دزانم ئەگەر من شیابا ج. ڕزگار بکەم، ئەو دا ئارمانجەکێ بۆ ژیانا خوە دانیت، ئەو دا ڕامانەکا نوو بۆ ژیانێ بینیت و دا هەست ب ئەڤینەکێ کەت کو بەری هینگێ هەستپێنەکریە.

ئەم بەردەوام دوعایان دکەین کو ج. بهێتە گوهۆڕین و ب هیڤی نە کو ڤێ جارێ ئەو وەك کەسەکێ جودا ژ زیندانێ دەربکەڤیت. ئەم دزانین کو ئەو د ناخێ خوە دا کەسەکێ باشە. هیڤیا مە ئەوە ئەو ئارام ببیت و یێ ئامادە بیت پێنگاڤەکێ بەرەڤ پێش ڤە بهاڤێژیت. ئەم

خێزان هەموو پێکڤە دوعایان بۆ دکەین کو خوە نوو بکەت و دلێ خوە بگوهۆڕیت، لێ ل دەمێ نوکە ب تنێ ل سەر مە یا پێدڤیە د بێهنفرەهـ بین و خوە بگرین کا دێ چ ڕوودەت.

What it’s like to have a brother behind bars.
http://www.societyletters.com

#34

I love you, you were there for me, you protected me, and most of all, and you loved me.
We fight, scream, and argue, but under it all, is a love. That only exists, in a brother and s sister.

حەز ژ تە دکەم، تو بەردەوام دگەل من بووی، و تە ئەز دپاراستم، یا ژ ڤێ هەموویێ گرنگتر تە حەز ژ من دکر. مە شەڕ دکرن و دکرە قێری و گەنگەشە دکر، لێ ل سەر ڤێ چەندێ هەمویێ ڕا، ڤیانەك دناڤبەرا برا و خوشکا وی دا هەبوو.

هەمبێز

بیتی بلاو

ئەز د خێزانەکا هۆسا دا پەروەردە بوویمە کو چ دلوڤانی و دلینی تێدا نەبوو. من دزانی کو وان حەز ژ من دکر لێ گەلەك کێم جاران وان ئەڤ حەژێکرنا خوە بۆ من د دەردبڕی ڤێجا چ ب پەیڤان بایە یان ب هەمبێزکرنێ. پاشی د ژیێ چل سالیێ من دا من جولی دیت، من هەر زوو تیبینیا هندێ کر کو ئەو بەردەوام دبێژتیە زارۆکێن حەز ژ هەوە دکەم و ڤیان و دلینیا خوە بۆ وان دیار دکەت، یان هەر دەمێ ژ مال دەردکەفتن یان دزڤڕینە مال دا وان هەمبێز کەت. وەکو هەر ڕەفتارەکا دی، هەر زوو فێری ڤێ ڕەفتارێ بووم و چەند من پتر دووبارە کربایە ل دەڤ من ب سانەهیتر لێدهات. نوکە قەت خوە ژ هەمبێزکرنا هەڤال و کەسێن خێزانا خوە نادەمە پاش و ڤێ چەندێ ب تەمامی ڕێکا سەرەدەریا من دگەل وان گوهاڕتیە.

ب ڕاستی چی ئەو چەندە هەستەکێ خوشە.

ئووه... حەز ژ تە دکەم جودی!

22 heartwarming stories of true friendship that will make you call your bestie.
http://www.rd.com

#35

Sadly, in our sericites expressing hatred is far easier than expressing love.

ب مخابنی ڤه، د جڤاکێن مه دا دەربڕینا کەربوکینێ گەلەك ب ساناهیترە ژ دەربڕینا ڤیانێ.

ئەگەرەکێ بەرئاقل ژ بۆ کرینا کەڤالەکی.

بیتی تینی

ل پێشانەگەها هونەری، ژنەك و کورێ خوە د دوودل بوون ژبۆ هەلبژارتنا یەك ژ کەڤالێن من و کارەکێ هونەری یێ نیگارکێشەکێ دی، پاشی ل دوماهیێ کەڤالێ من هەلبژارت.

"ئەز دبێژم هوون پتر حەز ژ دیمەنێ پایزێ دکەن ژ دیمەنێ گولان."

"نەخێر"، کورێ وێ بەرسڤ دا.

پاشی گوت: "کەڤالێ تە فرەهترە و دێ پتر شێت هەرسێ کونێن دیوارێ ژوورا مە ڤەشێریت".

One reason to buy a painting
http://www.rd.com

#36

“A child can teach adults three thing: To be happy for no reason, to always be busy with something, and to know how to demand with all his might that which be desires.”

Paulo Coelho

"زارۆك دشێن سێ وانەیان نیشا مەزنان بدەن: بەختەوەریا بێ ئەگەر، بەردەوام خوە ب تشتەکی ڤە مژوول بکەت، بزانن دێ چەوا وی تشتێ وان دڤێت هەلبژێرن."

ئەو کچا جوان یا ڕەتدکری دگەل من دەرکەڤیت

جاك جوزێف

پشتی ڤەگەڕیانا من ژ خزمەتا سەربازی دگەل هێزێن دەریایی بۆ باژێرێ من ل سالا 1947، من دەست ب خواندنێ ل کولیژا گرینفیل کر کو دکەڤیتە باژێرێ جهێ ژدایکبوونا من ل گرینفیل ئالینوی ئەوا کو نێزیکی پێنجی میلان ژ ڕۆژهەلاتێ باژێرێ سانت لویس ل ویلایەتا میسوری دوور. بەری چوار سالان من خواندنا خوە یا ناڤنجی ب دوماهی ئینابوو لێ ڕێڤەبەرێ قوتابخانەیا من هێژا گاردنەری ئەز داخازکرمە ئاهەنگا جەژنا ئەڤینداران یا تایبەت ب سەمایێ ڤە کو بریاربوو ل قوتابخانێ بهێتە گێڕان. ئەم د جڤاکەکێ بچووك دا دژیاین و بیرۆکەیا دیتنا ماموستاییێن من یێن کەڤن بیرۆکەیەکا خوش و جوان بوو، لەوڕا ئەز ڕازی بووم.

دەمێ بوویە ڕۆژا ئەینی، من سەرێ خوە شووشت و خوە کەشخەکر و ب ترۆمبێلا خوە چوومە قوتابخانێ و دناڤ پارکا یارییێن وەرزشی ل قوتابخانا خوە یا ناڤنجی ڕاوەستاند. ل وێرێ من دگەل ماموستاییێن خوە یێن بەرێ سحبەت دکرن و بەری ئاهەنگێ بجه بهێلم ژی، ئەز نێزیکی هێژا گاردنەری بووم داکو سوپاسیا وی بکەم، لێ ل وی دەمی گرۆپێ موزیکێ دەست ب ژەنینا موزیکێ کر و کچەکا گەنج ل سەر دەپێ شانوویێ ڕاوەستیا و دەست ب سترانگوتنێ کر. ئاورینەکا ب تنێ بەس بوو کو وەل من بکەت پێ داخباربم. بەری

نوکه من چ کچێن هۆسا جوان نەدیتبوون، لەوڕا ئەو گەهشتمە وی دەرئەنجامی کو چ پێنەڤێت ئەڤ کچە نە خەلکا باژێرێ منە بەلکو خەلکا باژێرەکێ دی یێ نێزیکی مەیە.

من پرسیارا هێژا گاردنەری کر کا ئەڤە کیە، وی بەرسڤا من دا: "ئەو مارلین ڕایلی یە، کچا کات ڕایلی."

ئەز حێبەتی مام، چونکی جوداهیەکا مەزن دناڤبەرا من و خێزانا ڕایلی دا هەبوو. ئەز بەرەڤ وێ ڤە چووم داکو خوە بۆ بدەمە نیاسین. من گوتێ: "چاوانی، ئەز جاك جوزێفم."

- "ئەز تە دنیاسم." ب ڤی ڕەنگی نەجوان بەرسڤا من دا.

- "ئەرێ تە دڤێت دگەل من سەماییێ بکەی؟"

ب بەرسڤەکا ڕەق گوت: "نەخێر."

- "بوچی نە؟"

- "ئەز یا کاردکەم."

- ئەرێ ئەز دشێم پەیوەندییێ ب تە بکەم داکو ل حەفتیا بهێت پێکڤە بچینە پێش فلمەکی؟"

- "نەخێر."

من زانی کو چ مفا نینە دگەل وێ درێژ بکەم، لەوڕا بێ ئەگەر من سوپاسیا وێ کر و مەزناهیا خوە کر د بەریکا چاکیتێ خوە دا و ژ وێرێ چووم.

ب درێژاهیا هەیڤا بوری من بەردەوام تێلەفونا وێ دکر داکو ژڤانەکێ ژێ وەربگرم و پێکڤە دەرکەڤین، لێ وێ بەردەوام هەمان بەرسڤ ددا من: "نەخێر."

ل ئێڤاریا ڕۆژەکا بارانی یا هەیڤا ئادارێ، پشتی کو ژ ڕاهێنانێن باسکتبوولێ ب دوماهی هاتیم و ترۆمبێل دهاژووتی، من مارۆلینا خوەدانا بەرسڤا "نەخێر" ب ڕێکێ ڤە دیت کو چ سەیوان ڤێنەبوون و چ چاکیتێن ستوور ژی ل بەر نەبوون.

دگەل بیرئینانا هەموو وان بەرسڤێن وێ یێن ئاگری و ڕەق، لێ من خوە نێزیکی وێ کر و پرسیار ژێ کر کا ئەرێ ئەو پێدڤی ب ترۆمبێلەکێ نینە وێ بگەهینتە مال و نێزیکی پێنجی ژ سەدێ من پێشبینی یا هندێ دکر کو بەرسڤا وێ نەخێر بیت، لێ ل شوونا ڤێ چەندێ وێ خوە هاڤێتە د ترۆمبێلێ دا و هاتە سەر کوشنێ دەستپێکێ یێ ب ڕەخ من ڤە. هەرچەندە ڕێزەکا کێم یا ئاڤاهیان دناڤبەرا مە و مالا وێ دا هەبوون، لێ پشتی ئەز چوویمە د تاخێ وان دا و ل بەر دەرگەهێ وان، نێزیکی چل و پێنج خولەکان مە د ترۆمبێلێ دا ئاخفت.

ژ هینگێ وەرە سێرێ دەست ب کارێ خوە کری...

The beautiful girls next door absolutely refused go on a fate with me.
http://www.rd.com

#37

If you find your soul mate, do not leave it before he becomes your mate for life.

ئەگەر تە ئەڤینا ژیانا خوە دیت، وێ قەت نەهێلە هەتا دبیتە هەڤپشکا ژیانا تە.

ژیێ من بیست و سێ سالن و هەستپێدکەم کەسەکێ نەسەرکەفتی مە ئەرێ ئەز دشێم چ بکەم؟

روزماری نونی نایت

ئەڤە چ ئاخفتنێن بێ رامانن؟ تو نە کەسەکێ نەسەرکەفتی!

ژیێ تە بتنێ بیست و سێ سالن و تشتەکێ ئاسایی یە ئەگەر هەستپێبکەی کو هێشتا تە جیهان داگیر نەکریە...

تشتەکێ سروشتی یە تو هەستپێبکەی یێ نەڕەحەتی و شکەستی ژبەر وێ هەستپێکرنا تە یا ژ نیشکەکێ ڤە کو هزردکەی هەر تشتێ تە بڤێت ل سەر سێنیەکا زیڤی بۆ تە ناهێت.

پیچەکێ خوە ئارام بکە!

چەندین کەسێن مەزن هاتینە د جیهانێ دا بێی کو بەری هینگێ وان ب ئاوایەکێ باش خوە بەرهەڤ کربیت، دبیت "وان" گوتبیتە تە کو نوکە ل سەر تە پێدڤیە هەموو تشتان بزانی، لێ ب ڕاستی ژی تو نزانی و دبیت هەتا ماوەیەکێ دی ژی ب ڤی ڕەنگی بمینی.

ئەز دگەل کەسێن دی ڕاهاتیمە کو بۆ ماوەیێ شازدە سالان ژ پێش تەڤە بریاران بدەین ب تایبەت د ماوەیێ قوناغا ناڤنجی یان زانکوییێ دا و پاشی نوکە _و تو نەفێرببووی کا چەوا دێ بریارێن چارەنڤیس دەی_ پێشبینیا هندێ ژ تە بکەین کو سەرکەفتنێ تومار بکەی، ب ڕاستی ژی ئەڤە گەلەکە!

ژبەر هندێ بەس ناسناڤێن نەباش بدانە سەر خوە و بەس خوە گونەهبار دەربێخە.

تو گەنجی! جیهان دەستێن خوە بۆ تە ڤەدکەت، ب تنێ تو پێدڤی ڕێکخستنا پێشبینیێن خوەی و بزانی نوکە دێ چەوا وی تشتێ تە بڤێت بدەست خوە ڤە ئینی. لەوڕا بریارێ بدە کا تە چ دڤێت و دەست ب بجهئینانا وی بکە.

هێشتا بیرا من ل وێ ڕۆژێ دهێت دەمێ ژیێ من بوویە بیست و پێنج سال و هەرچەندە ل وی دەمی ئەز دەرمانساز بووم، لێ من دزانی ئەڤە ئەو ژیانە یا بابێ من دڤیای نەك من! کەربێن من ژ وێ ترسێ ڤەدبوون یا ل سەر گیانێ من زالبووی و ئەز هێلایمە دناڤ وێ ژیانا من نەدڤیای. لێ ڤێ چەندێ ئەز پێدڤی ب دوو سالێن دی کر سەرەڕای خوسارەتبوونا دارایی و خەموکی و ئینانا زارۆکان هەتا ئەز ل دوماهیێ ڕابوویمە سەر پێن خوە و من ئەو ڕاستیە ئینا پێشچاڤێن خوە دڤێت ئەز یا ڕازی بم هەتا هەتایێ ئەڤ خەمە بەهرا من بن یان ژی دڤێت ئەز ڕێکەکا دی بهەلبژێرم.

من ڕێکەکا نوو هەلبژارت...

ئەز گەلەك دترسیام...

من گەلەك کرە گری...

لێ من ڕێیا ژیانا خوە گوهارت.

نوکە تو ژ وی یی بچووکتری یێ من ئەو بریار تێدا دای و تە بەری من زانی کو تو حەز ژ وێ ڕێکێ ناکەی یا ژیانا تە ل سەر ب ڕێڤە دچیت. ئەز دشێم بێژم تو کەسەکی گەلەك هەست ب خوە دکەی

و ئەڤ چەندە تشتەکێ مەزنە! نوکە تو دشێی بریارێ ل سەر وی تشتی بدەی یێ تە بڤێت.

و نەخێر، تو نە یێ پشتڕاستی کو دێ تشتەکێ دروست هەلبژێری. د ڕاستی دا کەس ژ مە نزانیت کا کیژ تشت یێ دروستە لێ تو دشێی دەلیڤێ بدەیە خوە تشتێن جوراوجور تاقی بکەت و لومەی هندێ نەکەی کو ئەڤ تشتە یێ شاشە. تێرا تە هەیە تو ڕێکێن جوراوجور تاقی بکەی. ڕەوش هۆسا دخوازیت ئەم د تشتەکی ب تنێ دا ببینە بسپور، لێ دێ چ ڕوودەت ئەگەر تە تشتەکێ شاش هەلبژارت؟ ئەرێ بۆ هەتا هەتاییێ دێ مینیە پێڤە؟ پتریا مرۆڤان هزردکەن دێ ڤێ چەندێ و پتریا وان ژی کەسێن نەبەختەوەرن!

ل سەر وێ ڕێکێ نەچە یا پتریا مرۆڤان هەلبژارتی.

ڕێیا خوە یا تایبەت ببڕە.

دەستپێبکە.

خوە وێرەك بکە.

I am 23 and feel like a loser. What can I do?
http://www.onmogul.com

#38

Enjoy your youth. You will never be younger than you are at the moment.

خوەشیێ ژ گەنجاتیا خوە ببە. تو گەنجتر لێناهێی ژ وێ گەنجاتیا نوکە تە هەی.

چیرۆکا کیتسایێ: هاریکارا فرۆشیاری

کیتسا جرومی

کارێ نوکه: رێڤەبەر ل کومپانیا دیزانیا گرافیکی

ژبەرکو ئەو ل باژێرەکێ بچووك دژیم، دیتنا کارەکی د ژیەکێ بچووك دا نە ژ پێنگاڤێن من یێن پێشەنگ بوو، لێ دەلیڤەیەکا کاری ل مارکێتەکێ وەك هاریکاریا فرۆشیاری بۆ من هات. هەرچەوا بیت، وەك کچەکا د ژیێ پازدە سالیێ من گوتە خوە بوچی رەت بکەم؟ ئەو دێ موچەیەکی ل بەرامبەر کاری دەنە من! د وێ قوناغێ دا ژی هەموو تشت ل دور پارەی دزڤرین.

من باوەر نەدکر کو ئەڤ کارە دێ ل پاشەرۆژێ هاریکاریا من کەت کارەکێ باشتر بدەستڤەبینم یان ژی مفایەکێ باش بگەهینتە من، لێ ئەو بسپوری و تشتێن ئەز ل وێرێ فێربوویم ئەز کرە ئەو کەس یا ئەڤرۆکە ئاستێ من گەهشتیێ و نوکە د ژیێ حەڤدە سالیێ دا من دەوامەکا تەمام ل کومپانیەکا ئاست بلند هەیە. کێ باوەر دکر کو کارکرنێ ل وێ مارکێتا بچووك کو من ب خوە گەلەك جاران هزردکر یا بێ مفایە، دێ من گەهینتە ئاستێ من یێ ئەڤرۆکە؟

Ketsa’s story: sales assistant
http://www.myfirstjob.com.au

#39

The expert in anything was once a beginner.

کەسێ بسپور د هەر کارەکی دا، ڕۆژەکێ ژ ڕۆژان کەسەکێ دەستپێکی بوو.

چیرۆکا لیندایێ: ل سەر هەمیوو مرۆڤان پێدڤیە ژ خالەکێ دەستپێبکەن

لیندا تورنر

کارێ نوکە: رێڤەبەر و هەلسەنگێنەر (د ئاستێ ڕاهێنەران دا) د بارێ فرۆتنا کەلوپەلێن ب قست دا ل کومپانیا ترۆنگ بروسبیکتز.

دەمێ هێشتا ئەز کچەکا د ژیێ پازدە سالیێ دا، من دەست ب کارکرنێ د بوارێ کارێن زەلامان ل دکانەکا کەلوپەلێن ئاسنی کر. ئەڤ چەندە ل سالێن حەفتێیان بوو. هەلبەت ئەڤ کارەکێ ب زەحمەت بوو و چ خوشی تێدا نەبوو. د ماوەیێ هەرسێ هەیڤێن خوە یێن کاری دا ب تنێ شولێ من ئەوبوو هەر دەهـ بورغییێن بچووك بکەمە د قالکەکا پلاستیکی دا و کارتەکێ پێڤە کەم و پاشی بڕ و قەبارێ وان ل سەر بنڤیسم... چەند کارەکێ بێزارە!

من بێهنا خوە فرەهـ کر و خوە ل سەر کاری گرت هەتا گەهشتیمە کارێ ڕێڤەبەریا مەزنترین مارکێتا کەلوپەلان ل باشورێ ئوستراليا ل وی سەردەمی. چیرۆکا من دگەل فرۆتنا کەلوپەلێن ب قست یا بالکێش بوو، من کارێ فرۆشتنێ دکر و پاشی چوومە کارێ بازارکرنێ و ڕیکلامکرنێ هەتا بوویمە بریکارا کرین و فرۆتنێ ل کومەلگەهەکا ئەلیکترون و پاشی دەرگەهەکێ دی بۆ من ڤەبوو و نوکە خوەدانا باشترین کارم.

د ماوەیێ کارێ خوە دا وەك ڕاهێنەر، ئەز بسپوری و سەربوورا خوە نیشا گەلەك کەسێن دی یێن ژ هەژی ددەم، شیرەتا من بۆ تە ئەوە تێبگەهی کو ل سەر مرۆڤەکی پێدڤیە ژ خالەکێ دەستپێبکەت، ئەو جهێ تو دەستپێدکەی دێ ڕێکا پاشەرۆژا تە دەستنیشان کەت. پێکولێ بکە ژ دل کاربکە و بلا تە باوەری ب خوە هەبیت کو دێ دەرگەهێن باشتر بۆ تە بن و یێ ئامادە بە تشتێن نوو تاقی بکەی.

داخازا سەرکەفتنێ بۆ هەمووان دخازم.

Lynda’s story: Everyone has to start somewhere!
http://www.myfirstjob.com.au

#40

“Your work is going to fill a large part of your life, and the only way to be truly satisfied is to do what you believe is great work. And the only way to do great work is to love what you do. If you haven’t found it yet, keep looking. Don’t settle. As with all matters the heart, you’ll know when you find it.”

Steve Jobs

کارێ تە دێ بەشەکێ مەزن ژ ژیانا تە پڕکەت و ڕێکا یەکانە کو تە ژ ڕاستا ژ خوە ڕازی بی ئەوە تو کارەکێ باش بکەی، و ڕێکا یەکانە کو تو کارەکێ باش ئەنجام بدەی ئەوە تو حەز ژ کارێ خوە بکەی و ئەگەر هێشتا تە کارەکێ هۆسا نەدیت بیت کو حەز ژێ بکەی، بەردەوام لێبگەڕە. داگیڕانێ نەکە. وەکو هەموو کارێن دی یێن پەیوەندی ب دلی ڤە هەی، دێ زانی دەمێ تو دبینی.

چەوا دێ ژیانا خوە یا هەڤژینییێ پارێزێ دەمێ هەڤژینێ تە گەشتەکێ دکەت

کورتنی

د ماوەییێ ئاهەنگا جەژنا ئەڤینداران دا، من هژمارەکا بێ وێنە یا وان ژنان دیتن یێن بەحسێ هەڤژینێن خوە یێن دوور ژ وان دکر ڤێجا چ دناڤ لەشکەری دا بیت یان بۆ کاری گەشتەك کربیت. و من دڤێت دبێژم: ئەز دزانم کا ژیان دێ یا چەوا بیت دەمێ تو هەڤژینا کەسەکێ ڕێڤینگ بی.

گرانترین سالا گەشتکرنێ دگەل هەڤژینێ من سالا 2007 بوو دەمێ ژبەر کاری بۆ ماوەییێ دوو سەد و دەهـ ڕۆژان ژ من دوورکەفتی، ل وی دەمی ژییێ زارۆکێن من دناڤبەرا هەشت هەیڤ و سێ سالان دا بوو.

ئەز دزانم کا چەند یا ب زەحمەتە دەمێ تێشت و فراڤین و شیڤێ دگەل زارۆکێن خوە یێن بچووك بخوی و کورسیکا هەڤژینێ تە ل سەرێ مێزێ یا ڤالا بیت و زارۆکێن تە نەشێن دگەل باخڤن.

ئەز باش هەست ب وێ بێزاری و خەم و بارگرانیا ڕۆژێن درێژ دکەم یێن تو ب تنێ دبورینی دەمێ بابێ زارۆکان د مال دا نەبیت.

ئەز باش د وی هەستی دگەهم دەمێ تو دایکەکا ب تنێ بی؛ چونکی هەموو حالەتێن فێرکرن و پەروەردەکرن و شیرەتکرن و

ماچیکرنا جهێن برین و ئێشانێن بچووك و دروستکرنا خوارنێ و پاقژکرنێ مالێ و حالەتێن تەنگان، من ب تنێ سەرەدەری دگەل دکر.

ئەز دزانم کا ئەو هەست چەند یێ نەخوشە دەمێ ژن و مێرێن دی پێکڤە دبینم یێ خوشیێ پێکڤە دبەن لێ هەڤژینێ من ل دەف من یێ ئامادە نینە یان ژی دەم نینە.

ئەز دزانم!

ئەز دزانم کا هەستێ تە چیە دەمێ ئاریشەك دهێتە د ڕێکا تە دا و تو نزانی دێ چەوا سەرەدەریێ دگەل کەی، لەوڕا دێ نەچاربی کەیە گری و تشتێ یەکانە یێ تەدڤێت ب تنێ ئەوە تە دڤێت هەڤژینێ تە بزڤڕیتە مال.

هەڤالێن من، ئەز باش د هەوە دگەهم!

ئەگەر هوون ئەڤرۆکە کەفتینە د ڤێ ڕەوشێ دا، دلێ من یێ دگەل هەوە. لێ دا نوکە ڕۆلێن خوە لێکبگوهۆڕین و دا هەر یەك ژ مە بەحسێ هەڤژینێ خوە بکەت:

بوچی ئەو سەفەران دکەن؟ بۆ کاری و دابینکرنا داهاتەکێ باش بۆ مال و جلوبەرگ و خوارنا عەیالێ خوە، هەلبەت ئەڤ چەندە تشتەکێ مەزن و باشە.

ئەرێ سەفەرا وان ژ کاری ب سانەهیترە یێ ئەم ل مال ئەنجام ددەین دەمێ ئەو د ئامادە نە؟

نە تشتەکێ ب سانەهی یە دەمێ ئەو ب خورتی دگەهنە گەشتێن خوە یێ فرۆکێ یان ژی بۆ ماوەیێ چەندین دەمژمێران ب تنێ ل فرۆکخانەیان دروونە خوارێ و ل هیڤیا ژڤانێ گەشتا خوە نە،

یان ژی بۆ ماوەیەکێ درێژ ترۆمبێلێ بهاژوون و گەلەك جاران ئەڤ چەندە ل درەنگی شەڤە و هندەك جاران باهۆزێن بەفرێ ڕادبن. بۆ وان نەیا ب سانەهی یە هەتا ئوتێلەکێ دبینن و ژ ڤی جهی دچنە ڤی جهی و چانتێ وان بۆ ماوەیێ حەفتیەکێ د دەستێن وان دا بیت، یان ژی دەمێ گوهـ ل یارییێن تەپاپێ یێن زارۆکێن خوە دبن و هەست ب گونەهێ دکەن کو ئامادەبوونا وان یاریان ژ وان چوویە.

دیسان گەڕا کارێن وان یێن ب دروستی دهێت ئەڤێن ئەنجام ددەن دەمێ ئەو گەشتێ دکەن ب ڕەنگەکی زەلام تووشی چەندین هەڤڕکییێن دژوار دبیت ب تایبەت دەمێ سەرەدەرییێ دگەل هەڤالێن خوە یێن کاری یێن تبەعەت نەخوش دکەن یان دگەل وان کەسێن ب خورتی ڕازی دبن یان ژی کاردکرن دگەل ڕێڤەبەرەکێ ڤام نەخوش.

پاشی دەمێ دزڤڕینە مال دێ د واستای و پۆسیدە بن. لێ ئەو تشتێ ل مال دبینن ئەوە کو هەڤژینێن وان ژی وەکو وان د واستیای و پۆسیدەنە.

ئەگەر ئەم د هشیار نەبین، ئەڤ چەندە دێ کارتێکرنەکا وێرانکەر کەتە سەر ژیانا مە. ئەز ب خوە یا دڤێ قۆناغێ ڕا بووریم کو جارەکێ من خوە بەرهەڤ دکر داکو بۆ بێهنڤەدانا دوماهیا حەفتیێ بدەرکەڤین و بچینە ئاهەنگەکێ، لێ وی دڤیا ب درێژاهیا وێ ڕۆژێ تەماشەی یاریا تەپا پێی بکەت.

"هەما ل جهێ خوە بڕوونە خوارێ، ئەرێ دەف تە ئاسایی یە حەفتیێ هەموویێ ل مال نەبی و ئەز ل پێش تەڤە هەموو کاران بکەم

و نوکه تو یێ ل ڤێرێ و دگەل من یێ هاریکار نابی و حەزێن من بجهـ نائینی! دا شەڕێ جیهانی یێ سیێ دەستپێبکەین."

"هەڤژینی پێدڤی ب کارکرنێ یە ب ڕوحەکا وەرزشی و ل سەر شێوازێ تیمان، داکو ئەڤ هەڤژینیە ب سەرکەڤیت پێدڤیە ئەم بچینە ژ تیما هەڤژینێن خوە."

پێدڤیی ئەم تەماشەی دوورتر ژ حەزێن خوە یێن خوەپەرێس بکەین و ئاورینەکێ بدەینە سەر پێدڤیێن هەڤژینێن خوە ژی، ئەز دبێژم یا گرنگە ئەم دەربڕینێ ژ حەز و پێدڤیێن خوە بکەین لێ هەکە ئەڤ دەربڕینە ببیتە ئەگەرێ هەلکرنا ئاگرێ شەرێ جیهانی یێ سیێ، پێدڤیە ئەم خوە بڤەکێشین و ڤان پێدڤیان بۆ ماوەیەکی بدەینە ڕەخەکی.

ب ڤان ڕێکێن خوارێ دێ شێین ژیانا خوە یا هەڤژینییێ پارێزین دەمێ هەڤژینێ مە دچیتە گەشتەکێ:

1. **ڕۆژانە باخڤین:** د هەر ڕۆژەکا هەڤژینێ من ژ دەرڤەی باژێری دمینیت، ب تێلەفونێ دگەل دئاخڤم. بەهرا پتر وی دەمی تێلەفونێ بۆ دکەم بەری کو زارۆك بچنە سەر جهێن خوە یێن نڤستنێ داکو دگەل هەر یەك ژ وان باخڤیت و هەر یەك بەحسێ خۆ بکەت کا د وێ ڕۆژێ دا چ تشتێ باش کر. پشتی هینگێ زارۆك بچنە سەر جهێن خوە و مرۆڤ ب تنێ پێکڤە باخڤیت. ئەم فێربووینە کو بۆ ماوەیێ دەمژمێرەکێ باخڤین لێ هندەك شەڤان ڕەنگە وی دەلیڤە نەبیت لەوڕا ب تنێ بۆ ماوەیێ پێنـچ خولەکان دئاخڤین. هندەك شەڤان ژی بۆ ماوەیێ

دوو دەمژمێران ب نامەیان دگەل هەڤدوو دئاخڤین، لێ یا گرنگ ئەوە ئەم ناهێلین چ شەڤ بورن هەکە دگەل هەڤدوو نەئاخڤین.

2. **من بریار دایە هەست ب بێزاریێ نەکەم:** هەستکرن ب بێزاریێ ڕەنگە ژ هەر کونەکێ بزێت یا تو ڕێکێ ددەیێ، لەوڕا نەهێلە و ڕەت بکە! ئەز تێهنا خوە ب وێ خەونێ ڤە نامەزێخم یا ئەو تێدا دگەل من دژیت، یان ژی بەردەوام هزرێن هندێ ناکەم کا ژیانا مە دا یا چەوا بیت ئەگەر ئەوی سەفەر نەکربایە و دگەل من ژیابایە. ئەڤە ژیانا منە و ئەز دێ کەیفخوشیێ هەلبژێرم.

3. **ڕازیبوونێ دهەلبژێرم:** گیایەك بەردەوام دێ یێ کەسك بیت ئەگەر بەردەوام هەڤرکیێ دگەل بەلگێن دی بکەت.لێ ل شوونا هندێ ئەز تەماشەی کەسێن دەوروبەرێن خوە بکەم، پێدڤیە ئەز کار ل سەر قەد و ڕهێن خوە بکەم داکو هەموو گاڤان گیایێ من یێ کەسك بیت. ڕازیبوون ب قەدەرێ پێنگاڤا یەکێ بۆ ڤێ ئەنجامدانا ڤێ چەندێ.

4. **ئەز سوپاسدارا وی زەلامی مە یێ کار دکەت:** پتریا ژنان خوە بەختەوەر دبینن، چونکی شوو ب زەلامەکێ گونجای کریە کو حەز ژ هەڤژین و زارۆکێن خووە دکەت و خوەدان کارە و داهاتەکی بۆ خێزانا خوە دئینتە مال. ژبەر هندێ یا سوپاسدار بە کو زەلامێ تە ژ دەرڤە کاردکەت و هەڤرکیێ

دگەل دنیایێ دکەت ژ پێخەمەت بدەستڤەئینانا پاریەکێ ژیانێ بۆ خێزانا خوە.

5. ژ لایێ دەروونی و جەستەیی و ڕوحە و دلینی ڤە گرنگییێ ب خوە ددەم: ئەڤە ژ مێژە ئەز فێربوویم کو چ جاران کەس نابێژیتە من "بڕوونە خوارێ و پیچەکێ بێهنا خوە ڤەدە"، یان "هەرە د ساونایێ دا"، یان "بێهنا خوە ڤەدە و پەرتووکەکێ بخوینە". ژبەر هندێ یا ل سەر من پێدڤی یە ئەز ب دەستێ خوە بڕیارێ بدەم کو یا ل سەر من پێدڤیە ئەز گرنگییێ ب خوە بدەم و دەمێ هەڤژینێ من یێ ئامادە نەبیت ژی گرنگیا هەرە مەزن ب زارۆکێن خوە بدەم.

6. بەرێ خوە بدە خودای دەمێ پێدڤی تشتەکی دبی و داخازێ ژێ بکە: ئەڤ چەندە کارەکێ گرنگە، ئەز دزانم کا هەستکرن ب تنێبوونێ یا چەوایە، لێ بێهنفرەهیا سەرەکی یا من د تنێبوونێ دا دیتی ئەوبوو دەمێ من بەرێ خوە ددایە خودای و دوعا ژێ دکرین و هەر تشتێ پێدڤی دبوویمێ ژێ دخازت.

7. **ئەز مەزنترین داخبارا وی مە**: بەری هەڤژینێ من ژ مال بچیت ئەز خشتەیێ کارێن وی دزانم و ڕۆژانە ئەز و زارۆکێن خوە دوعایان بۆ دکەین کو د کومبوون و هەڤرکی و کار و هەڤدیتنێن خوە دا یێ سەرکەفتی بیت. ڤێ چەندێ وەل من دکر هەستپێبکەم کو ئەز ژی یا دگەل هەمان تیم، هەروەکی کا چەوا من دڤێت هاریکاریا وی دکەم د پاقژکرن و لبەرکرنا

جلكێن وى يێن ل بەرە د كومبوونێن خوە يێن بهێت دا بكەتە بەر خوە.

ئەز پێكولێ دكەم تەماشەى لايەنێ گەش بكەم، دەمێ هەڤژينێ من دچيتە سەر كارى، دەليڤە بۆ من پەيدادبيت هەموو ئێڤاريان ل بەرامبەر شاشەيا كومپيوتەرى برووونم و بچمە دناڤ مالپەرێن هەڤنياسينا جڤاكى دا و بابەتان د هندەك كوربەندان دا بەلاڤ بكەم. ب راستى تشتەكێ ب كەنى يە! ئەڤ سەفەرا هەڤژينێ من يا ب بەرهەم بوو، چونكى د ماوەيێ نەئامادەبوونا وى دا ئەز شيام كوربەندێ Women Living Well ژ نيڤا دلێ تنێبوونا خوە بدامەزرينم. لەورا ل شوونا تو ب خەم بكەڤى، ل تشتەكێ ب مفا بگەرە و خوە پێڤە مژوول بكە و دەمێ هندەك كاودانێن گران ب سەر تە دا دهێن هەوارا خوە بگەهينە خوداى چونكى ئەو هەردەم يێ ل پشتا تە.

How to maintain your marriage when your husband travels
http://www.wonenlivingwell.org

#41

“An ideal wife is any woman who has an ideal husband.”

Booth Tarkington

"هەڤژینا نموونەیی ئەوە یا هەڤژینەکێ نمونەیی هەی."

دڕاگون و خاتین

رون ئاچيسون

"دبيت هەموو دڕاگون د ڕاستى دا هندەك هاتين بن كو چاڤەڕيێ مە دكەن جارەكا ب تنێ ب ئاوايەكێ وێرەك و چاڤنەترس ڕەفتارێ بكەين،

ل بوهارا چووى ئەز ل باژێرێ توكى بووم كو من دگەل هەڤالا خوە يا نێزيك كريستينى پياسەك دبن دارێن گێلاسان و ڕيكلامێن ڕۆناهيێ ل دەمێ ڕۆژئاڤابوونێ دكر. ل كولانەكێ دا مە گوهـ ل دەنگێ گرۆپەكێ موزيكێ بوو كو يێ موزيكا جاز دژەنن و يا دياربوو كو ئەو گرۆپەكێ چوار قوتابيێن زانكويێ يێن يابانى يێن ماقويل بوون و ب شێوەيەكێ جوان موزيكە بۆ وان كەسان دژەنى يێن داخواز ژێ كربايە.

لێ هوسا دياربوو هەموو كەسان بو خوە خوشى ژ موزيكێ وەرنەدگرت. ل ناڤەڕاستا سترانا دووێ، زەلامەكێ سەرخوش و دانعەمر هاتە دناڤ وێ قەرەبالغا مرۆڤان دا و سەر سەرێ وى گرۆپى كرە قێژى و هەوار، هەرچەندە وى گرۆپى هەموو پێكول دكرن خوە ب سەرڤە ببەن لێ ئەو زەلامى سەرخوش ژ وان دوورنەكەفت و هۆسا دياربوو ژبەر دەنگێ وان يێ بلند يێ ژێ تۆرە بوو.

ئەم ب كێمى نێزيكى بيست و دوو كەسان بووين يێن مە تەماشەى ڤى ديمەنى دكر و كەسێ ژ مە نەدزانى چ بكەت يان چ ل

سەر وی پێدڤیە بکەت. بیرا من باش دهێت کا ئەز چەند یا پەریشان و بێهنتەنگ بووم، ژبەرکو من نەدزانی ب شێوەیەکێ باش ب زمانێ یابانی باخڤم، هەردیسان ئەو زەلامێ سەرخوش ژی هێدی هێدی توندوتیژتر لێدهات. ژ نیشکەکێ ڤە دەستێ خوە هاڤێە دارەکی و دەست ب قوتانا دهۆلەکێ کر.

ئەڤێ چەندێ بێهنا وی قوتابیێ ئامیرێ دهۆلێ دقوتای تەنگ کر، لەورا ژ ژەنینێ ڕاوەستیا و پالەك ل زەلامێ دانعەمر دا و درێژ کرە سەر ئەردی.

هەر ل وی دەمی، زەلامەکێ یابانی یێ گەنج ب ئارامی نیڤەکا قەرەبالغێ بڕی و ب ڕەخ زەلامێ دانعەمر ڤە کەفتە سەر چوکێن خوە و دەستێ وی گرت و پرسیار ژێ کر کا ئەرێ یێ ب سەلامەتە. ئەز تێنەگەهشتم کا چ دگوتێ لێ قەت ڕێکا سەرەدەریا وی یا جوان یا دگەل ڤی زەلامێ دانعەمر کری و ڕاکریەڤە سەر پێیان ژبیرا من ناچیت ئەوێ کو بەری هینگێ کەفتیە سەر ئەردی. هەردیسان قەت ژبیرا من ناچیت کا چەوا ب دلوڤانی دەستێ خوە ل دور ستویێ زەلامێ دانعەمر ئالاند و هێدی و ب ئارامی ژ وێرێ چوون.

پشتی خواندنا گوتنا ڕینەر ماریا ڕیلکەیێ یا بەری ل سەری، ئەز تنێ دێ پرسیار کەم ئەرێ تو بێژی ئەڤ زەلامێ دانعەمر شاهەکێ ڤەشارتی نەبیت و ب تنێ چاڤەریێ کەسەکی بوو بۆ جارەکا ب تنێ ژی بیت، ب وێرەکی و چاڤنەترسی سەرەدەریێ دگەل بکەت.

Dragons and Princesses
http://www.inspirationpeak.com

#42

You always responsible for how you act, no matter how you feel

تو هەموو گاڤان بەرپرسیاری ژ وێ ڕێکێ یا تو ڕەفتارێ پێ دکەی، نە ئاریشەیە کا تو چەوا هەستپێدکەی.

شاهژنا ڕاستەڤینە

ستیف وایت و مات بیرکت

ل ئاهەنگا جەژنا بوونا کچا خوە، من کچەکا بچووك کو ژیێ دناڤبەرا سێ بۆ چوار سالان دا دیت و د لێنانگەهێ ڤە د هات و چوو. دەمێ ئەم مژوولی ئاهەنگێ، وێ زارۆکا بچووك خوە نێزیکی کچا من کر و تەماشەی وێ کر و بۆ گرنژی، پاشی کرە غار چوو دەڤ دایك و بابێن خوە.

پشتی دەمەکێ کێم کێم، ئەو کچك زڤڕی کو ئەڤ جارە ل ملێ بابێ خوە بوو و سەرێ خوە ل پشت ملێ وی ڤەشارتبوو. بابێ وێ دەستێ خوە ل ملێ کچا من دا و گوت: "کچا من هزر دکەت تو شاهژنەکا ڕاستەڤینەی و دڤێت تە هەمبێز بکەت."

کچا من ڕازیبوو و ئەو ژ دل هەمبێزکر کو بوو ئەگەر هەموو کەسێن د هولێ ڤە ب ڤی دیمەنی داخباربن و ڕۆندك ژ چاڤێن وان بهێنە خوارێ. وان دوو وێنە پێکڤە گرتن و پاشی وێ کچێ ب دەستێ خوە خاترا خوە ژ مە خواست و دگەل بابێ خوە زڤڕی مال.

ڕەنگێ پیستێ کچا من یێ ڕەشە، لێ ڤێ کچا بچووك ب تنێ شاهژنەك ددیت، نەك شاهژنەکا سپی یان یا ڕەش، بەلکو ب تنێ شاهژنەك. کەربێن زارۆکان ژ هەڤدوو ڤەنابن، بەلکو ئەو ژ مەزنان فێری ڤێ چەندێ دبن.

A Real princess
http://www.sunnyskyz.com

#43

"When I see you through my eyes, I think that we are different. When I see you through my heart, I knew that we are the same."

Don Zantamata

"دەمێ ئەز ب چاڤێن خوە تەماشەی تە دکەم، هزردکەم ئەم د ژێکجوودانە، لێ دەمێ ئەز ب دلێ خوە تەماشەی تە دکەم، هزردکەم ئەم د وەکهەڤین."

بەرسڤەکا جوان:

قەنجییێن خودای دگەل تە کرین ل سەر کەسێن دی بەلاڤ بکە

ئەز ل فلیپین دژیم کو تشتەکێ ئاسایی یە ئەگەر ل ڤی وەلاتی ڕۆژانە دیمەنێ کەسێن خازخازوك ل سەر جادەیان ببینی. هندەك خێزانێن ل ڤی وەلاتی ڕۆژانە ب تنێ ب دولارەکی دژین ئەگەر ب بەخت بن.

دەمێ ئەز کوژمەکێ پتر یێ پارەی بدەستڤە دئینم، هندەك بیزوییێن "پارەیێ فایپینی" زێدە د مەزێخم داکو هندەك بسکێت و نان و ئاڤێ بکرم و پاشی دکەمە د زەرفێن پلاستیکی دا و دگەل کورێ خوە یێ بچووك کو ژیێ وی نەهـ سالن ل سەر جادەیان دگەڕین و ڤان زەرفان ل سەر کەسێن خازخازوك بەلاڤ دکەین، داکو کورێ من ژی فێری هندێ ببیت کا دێ چەوا ب وان قەنجییێن خودای دگەل مە کرین هاریکاریا کەسێن هەژار و دەستکورت کەین.

دبیت من گەلەك پارە و داهات نەبیت هاریکاریا وان بکەم، لێ ب ڤان دیارییێن سادە دەمێ پێشکێشی وان دکەم و دبینم ئەو گەلەك کەیفخوش دبن و گرنژین ل سەر لێڤێن وان پەیدادبیت، دبیتە ئەگەر یێ بەردەم بم ل سەر ڤی کاری و د ناخێ خوە دا هەست ب زەنگینیێ بکەم.

Sharing your blessing
https://www.values.com

#44

Always give without remembering and always receive without forgetting.

بەدەوام باشیێ بکە بێ کو بیرا خوە لێ بینی، و بەردەوام باشیان وەربگرە بێ کو ژبیر بکەی.